たまむすび幸福論×ココトモ

第1巻

タカミチ

たまむすび幸福論×ココトモ　第1巻

歪んだ社会の価値観から抜け出す。

本当の幸せはその先に在ります。

タカミチ

お金による豊かさよりも、もっと大切なものがあることに気づいて。

思い出して。呼び覚まして。

だれもが、心の奥底では分かっているはず。

たまむすび幸福論×ココトモ

第1巻

タカミチ

歪んだ
社会の
価値観から
抜け出す。
本当の
幸せは
その先に
在ります。

たまむすび幸福論×ココトモ　第1巻

タカミチ

お金による豊かさよりも、もっと大切なものが
あることに気づいて。
思い出して、呼び覚まして。
だれもが、心の奥底では分かっているはず。

目次

はじめに……3
第１章　自殺願望（希死念慮）との向き合い方……7
第２章　自殺願望を持った主人公の人生追体験……21
第３章　自己肯定感・自信を育てる方法……35
第４章　感情コントロールの方法……41
第５章　幸せな状態を創り出すための方法……46
第６章　対人関係をより楽にするための方法……59
第７章　仕事をより楽にするための方法……71
第８章　「タカミチのお部屋」明日がちょっと楽になる言葉たち……78
あとがき……95
著者プロフィール……97

はじめに

この本を手に取っていただき、ありがとうございます。

唐突ですが、あなたはこの社会は生きやすいと思いますか？

ものに溢れ、便利なサービスや娯楽は多岐に渡り、グルメも食べ尽くせないほど様々あります。お金さえあれば〝満足度〟という観点では言うことは無いのかもしれません。

その一方で社会を見渡してみると、豊かになったはずなのに、人の心はどんどん疲弊していると感じます。

ものは豊かになっても、人々の経済力は落ちる一方という皮肉もありますね。現代は人類史において最も自殺率が高く、悩みに溢れた時代であることは疑いようの余地がありません。

「ものが溢れて豊かな時代=生きやすい時代」とはならなかったわけです。

この〝生きにくい時代〟で生きる私たちは、「仕方がないこと」として諦めるしかないのでしょうか。

学歴、収入、容姿、対人関係などが「どれだけ恵まれているか」ということを競い合い、〝勝ち組〟を目指すことが人生なのでしょうか？

若い人の言葉を使うなら、〝リア充〟や〝陽キャ〟でなければ、人生は惨めなものなのでしょうか？

「自分が勝ち組なのか、負け組なのか」ということが人生の判断基準になっている。
現代社会の根底には、こうした倒錯しきった価値観が流れていると感じてきました。

〝勝ち組〟という価値観は否定しますが、努力によりお金を稼ぐことを否定しているわけではありません。

それ自体は、大切な家族を守り、社会を繁栄させるのに不可欠な素晴らしいことです。

お金による派手な贅沢が、個人のステータスを象徴する手段になり過ぎているところに、警鐘

を鳴らしているのです。

この〝**勝ち組**〟**の価値観こそが、現代人の多くの悩みの根幹にある**と気づきました。悩みとは、他人との評価によって生まれるものだからです。

私はこの歪んだ価値観に、〝NO〟を突きつけるために、この本を世に出そうと思い立ちました。

無料相談サイト「ココトモ」において、ボランティアカウンセラーとしてご相談者様のお悩み解決にあたる中で、「もっと多くの人の、悩みを解決する手助けがしたい」という思いからブログを定期的に執筆しています。

この本は、その書き溜めたブログを読みやすく再編し、説明不足な点を加筆しています。

これからも、「ココトモ」で書き溜めたブログをこうして定期発刊したいと考えていますので、ぜひ「ココトモ」に遊びにきて頂ければ嬉しいです。

悩みはいつかは晴れる〝憑き物〟である

あなたは、悩みがあるからこの本を手に取られたと思います。

「人生に悩みはつきもの」とよく言いますが、〝憑き物〟なのでいつかは必ず晴れる時が来ます。

人生、山あり谷ありを繰り返しながら、徐々に右肩上がりで登っていくことを目指すのが人生の目標だと考えています。

人生の谷も重要、つまり人生には悩みもとても大切な要素だと言えます。
人生は悩みがなければ発展しないように出来ています。

想像してみてください。人生に全く悩みがなかったら、心はどんどん弱く堕落していくと思い

ませんか？

人は弱い生き物ですので、適度な心の負荷がなければ楽な方に流されます。そして、楽な事にもすぐに飽きて、また新しい楽に流れる。その負のループから抜け出せなくなります。

自分が生まれた環境や身体への悩みを始め、人生を発展させるための勉強や運動、仕事など、それらへの努力に付随して対人関係や能力、金銭等についての悩みが出てきます。

つまり、**悩みとは心を強くしてくれるための、大切な栄養素だということができます。**

悩みが強ければ強いほど克服が困難になりますが、同時にその分だけ栄養が高いので乗り越えた時に飛躍的に成長することになります。人の痛みが分かる共感能力が身に付きます。

幸せな人生に不可欠な〝人と共感する能力〟、これを身に着けるために私たちは多くの悩みを体験するのでしょう。

だから、今はどれだけ辛くても、人に感謝と思いやりの気持ちを持って生きることが出来る、強く優しい人に成ることを目指して、悩みを心の栄養に変えていってください。

こうした人になれた時、例え生活環境に恵まれていなくても、あなたは最上に幸せな人生を歩んでいるでしょう。

「**未来ではなく、〝今〟に幸せがすでにあったのだ**」と気づくことが出来るようになると思います。

その間、この本や「ココトモ」上で、悩みを少しでも軽く感じ、明るくいられるようなお手伝いをさせて頂ければ嬉しいです！

最近、「死にたい」という声が増えたことから、自殺願望への向き合い方という重いテーマを冒頭に持ってきていますが、あなたが当てはまる読みたい項目を、目次から探してお読み頂ければ嬉しいです。

あなたの心に、常に太陽が在る事を祈りつつ…

お読みいただき、ありがとうございます。

２０２２年１１月１２日

タカミチ

第1章　自殺願望（希死念慮）との向き合い方

〝自殺をしたい〟と考える事の大切さ

「自殺をしたい」

これは、とても幸いなこと。

だって、あなたは、今〝本当に強い心〟を手に入れるチャンスを目の前にしているのだから。

このチャンスは、誰の元にもやってこない。

このチャンスは、高額な宝くじに当たるよりもずっと価値がある。

お金は使えば無くなるけど、いちど身に付いた強い心は生涯なくならない。

そして、人は大金を持つほど、慢心から強く優しい心からかけ離れる傾向が強くなる。

我欲が強くなる。個人主義に走る。

これこそが、人にとって大きな不幸。

お金による豊かさよりも、もっと大切なものがあることに気づいて。

思い出して。呼び覚まして。

誰もが、心の奥底では分かっているはず。

あなたが、今の「自殺をしたい」を乗り越えた時、心の成長は、お金に換算して数億円、数十億円の価値がある。いや、プライスレスかも。

なぜなら、あなたは「自殺をしたい」という人生最大の難関をクリアしたのと同時に、生んでくれた両親を救ったことになる。

大切な恋人や友達を、救ったことになる。

こうした大切な人々を、悲しませ、生涯に渡って苦しませずに済んだことになる。

「どっちもいないよ」というなら、あなたの中に居る神様を救ったことになる。

だって、人は大自然(神様)があるからこそ生まれるなら、その大自然の要素で構成されるあなたも〝神様〟なのだから。

あなたを含めた万物すべてに、喜びそのものである〝神様〟が宿っている。

そして、四季が移りゆくように、あなたの自殺をしたいほどの苦しみも、いずれは雪のように溶けて、春が芽吹く時がやってくる。

その時まで、今は耐えて、がんばって。

いや、がんばらなくてもいいよ。

できるだけ楽にして、あなたの心を守って。

誰の心にも、必ず春がやってくるのだから。

「死にたい」という気持ちとの向き合い方　前編

先ほどお悩み掲示板にて、**「死にたいって言うやつが許せない」**という投稿を拝見しました。

その方は、命に関わる持病で、何度も生死の境を彷徨い、度重なる入院と手術によって生き延

びられて、さらには東日本大震災で被災して自宅を失い、親族も亡くされるという、壮絶な人生を歩まれていました。

誰よりも、自他の死を見つめて来られたからこその、自殺を望む方々への純粋な怒りと、命の大切さを訴える、魂の叫びでした。

その方は、85歳まで生きて、大切な人に手を握られながら、眠るように息を引き取ることが夢だと語られていました。

僕はその投稿を拝見して、「どうかその夢を達成し、大満足の中で天国に旅立ってほしい」と、願いました。

きっとその方は、これからも多くの人に支えられて、辛い闘病の中でも、確かな充足感を感じながら、人生を生き切られる事でしょう。陰より、心から応援しております。

その一方で、投稿のコメント欄に、**「主様は体の病気。死にたいと思っている方は心の病気」**とあり、強く同感するとともに、深刻な、社会的な心の病気が極まっているのが現代なのだろうと再確認しました。

そこで、社会病と言える〝希死念慮〟との向き合い方について考えてみたいと思います。

悩みに大きいも小さいも無い

投稿主様の魂の叫びも真実である一方、「自殺をしたい」と苦しまれている方々の悩みも、また真実です。

悩みとは、その方の人生の範囲での価値観が全てですので、**〝悩みに大きいも小さいもない〟**というのが僕の考え方です。

他の人からは「なんでそんなことで悩んでいるんだ」と感じても、その人が真剣に悩んでいる

なら、それは悩みなのです。

そして、その他人が〝小さい〟と感じる悩みにたどり着くまで、大小様々な悩みを抱えてきていて、「もう死にたい」と感じた小さな悩みは、最終的なきっかけに過ぎなかったということもあるわけです。

その上で、もう一つの普遍な事は、「命の重さ」を悩みと照らし合わせながら、客観視しながら、〝死〟と真剣に向き合うことの大切さであり、投稿主様の伝えたかった事だろうと感じました。

この世に、「自殺をするに足る悩みなど無い」と、強く思います。

この事を、ほとんどの人が体験しないような、壮絶な人生を生きられている投稿主様が、これ以上ない説得力を以って示してくれました。

少年が「将来、野球選手になりたい」と目を輝かせるように、「将来、飛び込み自殺をしたい」と目を輝かせるような人はどこにもいないわけです。

「自殺はあってはならない」

心の底から「自殺をしたい」と考えている人であっても、「人生、何とかなるかもしれない」と考え始められるような言葉を、僕は探し続けています。

悩みが１００あるのであれば １００年かけて克服してしまえばいい

これはもちろん比喩表現ですが、この言葉に、〝人生を幸せに生きる本質〟が隠れていると、僕は考えています。

この事を、まさに、投稿主様が示していただきました。

〝１００〟という数字は、単純に悩みの数でも良いですし、悩みの深さの度合いでもいいと思います。
人によっては、１０かも知れませんし、６０という人もいるでしょう。

前述のように悩みの大小ではなく、「どれだけ悩みと真剣に向き合えるか」で、人生が豊かになるか、辛いままになるか、の分かれ道となるでしょう。

例え１００の悩みがあったとしても、人生全てをかけるつもりで日々を楽しみながら向き合えば、そのうち気にならなくなり、悩みでは無くなっていくと感じます。

〝今〟を楽しむ努力を全力ですることに、悩みを解決するすべてがある、ということですね。

悩みとは、〝心の栄養素〟だと考えています。
死を意識するような悩みほど、栄養価が高いのです。

そう考えると、投稿主様の体験、人生への向き合い方は、このことを見事に体現していただいているのだと感じます。

幸せとは、とても主観的なものです。
他人にとって不幸だと感じる生き方でも、本人が努力により最上の幸せを感じているなら、それは〝幸せ〟だということです。

つまり、幸せとは〝競い合うものでは無い〟のです。
ここに、希死念慮が生まれる落とし穴があります。

歪んだ競争社会からドロップアウトしよう

現代社会は、人類史において最も自殺率が高い時代だと言われていますが、この時代を生んだ背景は、間違いなく〝競争社会〟です。
学歴、収入、容姿、対人関係など、どれだけ〝勝ち組〟や〝リア充〟になるかが、人を評価す

る絶対基準として、社会の根底に流れています。

この歪みきった価値観に、僕たちは疑うことなく浸かってきたため、心までも歪められてきました。

この歪んだ価値観の社会を〝当たり前のもの〟だとすると、心の歪みは矯正されないでしょう。

僕は、この歪んだ価値観からドロップアウトし、現状の人生を受け入れ、「生きているだけでもありがたい」と、芯(心)から感じることが出来るようになった時に、それまで感じたことがない、最上の幸せを感じる事ができるようになりました。

とはいっても、「競争社会からドロップアウトしよう」と言われて、「はい、分りました」とは、中々ならないわけですね。

それに、競争を止めて隠居暮らしをし、努力を放棄するという意味でもありません。

あくまで、〝歪んだ競争意識〟からのドロップアウトで、それを実現出来れば、それからは己との競争が始まりますので、さらにのびのびと努力が出来るようになり、努力が楽しくなります。

(前編)は観念的なものを書かせていただきましたが、次の(後編)では、「〝歪んだ競争意識〟からのドロップアウトの方法」も含めて、実践的な希死念慮との向き合い方について書いていきます。

「死にたい」という気持ちとの向き合い方　後編

「自殺をしたい」と考えるほどの悩みは、人生で最大の悩みですので、そう簡単には解決できません。

一般的には解決方法として、「野菜を中心にバランスのとれた食事をし、毎日適度な運動をして、ストレスを溜めない生活習慣を作る」ということが取り上げられます。

定期的に医師とのカウンセリングを取り入れることも推奨されるでしょう。

もちろんこれらは「健全なる精神は健全なる身体に宿る」の観点から理想ではありますが、真面目に取り組んで自殺願望を解決してしまえる人はごくわずかだと感じます。

「自殺をしたい」と強い感情にとらわれている時は、そもそも行動を起こす気力が無いことがほとんどです。

精神状態がグチャグチャなのに、健全なことを習慣化して粛々とやれるわけがありません。

定期的なウォーキングどころか、外に出ることさえできない人も少なくないでしょう。
家庭的な事情で、バランスのとれた食事が摂れない人もいると思います。
カウンセリングのために医師に会うことすら怖いと感じる人もいます。

そもそも、効果を期待できるカウンセリングが出来る医師に巡り合えるのはなかなか難しい印象ですし、一回のカウンセリング料も馬鹿になりません。

「「死にたい」という気持ちとの向き合い方(前編)」のコメントに頂いた、脳内物質（ノルアドレナリン等）により感情を支配されるためどうしようもないケースもあります。

つまり、「自殺をしたい」と考える状態は、おおむね理想論が通じません。

これらを前提として、それでも前に進むための解決策をケースバイケースで次に提案していきたいと思います。

社会や他人に強い怒りや憎悪がある場合

社会や他人に対する強い怒りや憎悪があるのであれば、行動を起こすモチベーションにしてしまうことをお勧めします。

とはいえ、直接的に他人に怒りをぶつけるようになると対人関係の摩擦が起きてしまうので、表に出さないように気をつけなければいけません。

厳しい正論を言えば「自分がこうなってしまったのは家庭や社会のせいだ」というのは間違った捉え方です。

いや、疑う余地のない事実ではあっても、問題を自分以外のせいにし続ける限り、心から安心できる状況はいつまでたってもやって来ることはないのです。
自殺願望を乗り越えた後に「確かに社会や家庭により追い込まれはしたが、これが強くなるための勉強の機会だった。ありがたい」と感じることでしょう。

でも、「自殺をしたい」と考えるような状態の時に、正論を考慮する必要は一切ありません。

自殺願望を抱くのは、自分のせいでもなく〝家庭や社会にうまく自分というピースがはまっていない〟という状態が出来上がっているだけだと考えます。
善悪の問題ではなく、捉え方だけの問題なのです。

判断基準となる経験と知識が乏しいため、自分が置かれている状況を把握できない、整理できないために起こる問題です。

経験を積むためにも出来る事なら行動を起こした方が良いので、せっかく怒りという大きな起爆剤があるのですから、それを利用しない手はありません。

「成功して絶対に見返してやる」
「馬鹿にしてる奴らを逆に見下してやる」

など怒りの感情を〝行動に繋げられる〟のでしたら、そうした感情を利用すべきです。
何でも良いので、他人に対して優越感を持てるようになる行動を起こしましょう。
汚い感情でまったく問題ありません。

「清くあるべき」という〝べき思考〟は、時として自分を追い込み苦しめます。

とはいえ可能な限り、例えば次のような前向きな気持ちや正義感に基づく怒りがベストです。

「何がなんでもこの腐った社会の価値観から抜け出してやる！」

「俺が（私が）強くなって、この腐った社会を是正してやる！」
「両親を反面教師にして、愛情深い立派な大人になり、幸せな家庭を築く！」

出発点は単純な濁った怒りでも、ここにつなげるように意識できれば良いですね。

この怒りを起爆剤にする方法の注意点は、〝行動に繋げられる〟なら有効だということです。行動に繋げられないなら、完全に自滅していくことになりますので、怒りを抑えながら心を落ち着ける方向に注力した方が良いです。

怒りは問題が解決していくに従ってだんだんと和らいでいきますし、いずれ怒りの感情を手放し、感謝のエネルギーに置き換えるつもりで期間限定で利用しましょう。

理想は自分に対する怒りがベスト

社会や他人に対する怒りをエネルギーに変えて行動を起こす方法は、たとえ隠していても対人関係に軋轢を生む可能性が高くなります。

自分に対する怒りを行動のモチベーションに出来るならそれが理想です。

「この程度で悩んでいる自分が許せない！」
「こんなこともできない自分を認めるわけにはいかない」

未熟なために「死にたい」という気持ちに追い込まれてしまった、自分の不甲斐なさに対する燃えるような怒りですね。

ただ、自分に対する怒りを行動のモチベーションにできる人は、もともとの志やキャパシティーが水準より高い人に限定されると感じます。

向上心が高い人は、自分に対する怒りがプラスに働くことが期待できると感じます。

やりたいことがわからない状態で、自分に対する怒りで行動を起こすことは難しいでしょう。

そのため、無理に自分に対する怒りに変換しなくても良いですし、あるがまま直感した怒りを利用してください。

気持ちが穏やかで怒りを持てない場合

気が弱いと言うと印象の悪い表現になりますので、気持ちが穏やかで社会や他人に怒りの感情が持てない場合の解決策を考えてみたいと思います。

問題を解決するには相応のエネルギーが必要なので、前項では怒りのエネルギーを使う方法を提案しました。
しかし、その怒りのエネルギーがない場合や、怒りや憎悪を持つことに強い抵抗感を持つ人もいるでしょう。

その謙虚さを最大限に利用する方法を提案したいと思います。

謙虚さはとても大切なものです。
心が強く落ち着いた人ほど、人一倍謙虚さも兼ね備えています。
なぜなら自分のためではなく、人のために生きることを根幹に据えているからです。

自分が辛い中でも外に原因を求めず、「自分が悪い」と悩むのは根が真面目な人に多い傾向があります。
家庭環境に問題があって、愛情不足から自己肯定感が低い場合も自分に原因を探しがちですね。

この傾向にある時が、最も「死にたい」という気持ちが強くなると感じます。
「生きていたら周囲に迷惑をかける」という思いが強いためです。

自分が死ぬほど苦しい時でさえ、他人のことを思いやれるこの謙虚さは、本当に素晴らしいと思います。
それが例え卑屈な思いが発端になっていたとしても、です。

社会や家庭は〝お互い様〟ですので、本来はもっと厚顔になってもいいくらいなのですから。

この気持ちのやり場がない状態の時は、想像を絶するほど辛いものです。
可能なら、少しでも自分以外の外部に原因があると考えた方が気持ちを楽に持てるでしょう。

〝いつでも真面目に生きようとするから辛い〟ということを覚えておいてください。
前述の〝べき思考〟のように、〝清く正しくあるべき〟と潔癖になりすぎると、自分を追い詰めてしまい本末転倒になります。

一時的には怒りや憎悪などの悪感情も利用して辛い状況を乗り切り、最終的にはその気持ちと決別して感謝の気持ちに切り替えることが、本当の心の強さにつながります。

盤石な人生を実現するには、この世の酸いも甘いも知り、清濁合わせ飲むことが必要です。

つまり、「死にたい」という辛酸をなめている状況は、この世の〝酸い〟を学んでいるということです。
それを乗り越えて幸せな体験ができれば〝甘い〟も知ることになり、盤石な人生になっていきます。

自殺願望を持つという事は、とても重要な人生の勉強しているという事ですね。

その後に来る〝甘い〟の味わいが深くなる恩恵もあります。

現代は〝表面上は緩い社会〟ですので、「周囲は楽しそうなのに自分だけが苦しい」と思い込みがちです。

社会全体が厳しかった近代までは生きるのが精いっぱいで、自殺願望を抱く余裕すらありませんでした。

現代の飽食、娯楽の多様化、倫理観の喪失が「思い込みによる自殺」を急増させただけで、人生とは本来はとても厳しく、覚悟を持って臨むべきものです。

緩い現代では、この辺の覚悟を持ちづらく、〝自分だけが〟と錯覚する罠が潜んでいますので注意が必要です。

怒りを持つよりも謙虚でありたいと考えるなら、人は最終的に謙虚であることが正解なのですから、その素養は既に持っていると思い、まずは自信を持ちましょう。

その上で、自分を痛めつける卑屈な謙虚さではなく、自分を活かすことができる正しい謙虚さを持てるように少しずつ切り替えていきます。

最強の法則「生きていること自体に感謝する」

自殺願望はあっても「実際には死にたくない」という気持ちもあるわけです。

実際に死にたい人は、相談することもなくすぐに自殺を決行します。
相談するとすれば「どうすれば楽に自殺できるか」ということを真剣に探します。
ここまで追い詰められた人は、残念ですが後はその人の運命が好転することに任せるしかありません。

その一方で、ココトモに来られる人は、自殺願望を持った経験を生かして、必ず自分の力で人生を良くしていくことが可能だということです。

「死にたくない」という気持ちを「生きているだけでもありがたい」に切り替えて、嘘でもいいので思ってみましょう。

長い目で見ると、自殺願望を持つというありがたい経験をしているわけです。
今は「ありがたいわけがない」と思ったとしても、大切な死生観を育むこの体験は、いずれとても重要なものだったと気づくことでしょう。

「生きているだけでもありがたい」という事は、「最小限の生活ができるだけでもありがたい」という意味も持ちます。

住む場所があり、食べ物があり、着るものもあるという、最低限の人間らしい生活ができるだけでも十分ありがたいのです。

つまり、「隣の芝は青く見える」は幻想だと考え、無いものねだりをしてしまう気持ちを抑えて、現状に感謝できる部分を探して粛々とした気持ちで過ごすことが大切です。
そして時にはプチ贅沢をするなどして、ストレス解消をしましょう。

人生とは面白いもので、「幸せが欲しい」「友達、恋人が欲しい」「あれやこれが欲しい」と渇望するほど、それらの対象は逃げていく法則があります。

逆に、「生きていられるだけでもありがたい」と日常的に思い始めると、本心で欲しいと思っているものを引き付ける法則が発動します。

これを、僕は「感謝の法則」だと考えています。
「神様の法則」とも言えます。

生きていることに感謝することは、大自然（神様）に感謝をすることに直結します。
なぜなら、大自然（動植物、住まい、衣類など）のお蔭で生きているからです。
つまり、動植物、住まい、衣類など万物すべてに神様が宿っているということですね。

別に宗教的な話をしているわけではなく、科学的な観点で見てもとても理になっていると感じますし、古今東西の世界的な科学者や数学者もこの視点に行き着く人が多いように感じます。

これらへの感謝の気持ちが、前述の「幸せ引き寄せの法則」を発動させます。

1番やってはいけない事は、謙虚さをはき違えて、全てを諦めて何もしなくなってしまうことです。
人は何もすることがなくなり動きを止めてしまうと、将来に対する不安から絶望感に苛まれ、より自殺願望が強まります。

本当に何もすることがない場合は、料理や掃除などをすることを強くお勧めします。
作る、綺麗にする、という行為には、人間の感情を浄化させる強い作用があります。

さらに、これらを一目置かれるほどの特技に昇華させてしまえば、それだけでも仕事がありますので、人生が開けるかもしれません。

今は自殺願望に苛まれていても、その経験に必ず感謝するときがやってきます。

大きな苦労を良心に従って乗り越えた人ほど、安心した大きな心を持つ人になる絶対法則があります。

これは、人類の普遍の真理です。

今、あなたが感じている「死にたい」という自殺願望が苦しければ苦しいほど、それを乗り越えた時のあなたは、自殺願望を体験しなかったよりも遥かに強く大きな心を持ち、安心した人生を送っているでしょう。

そう思えば、今の苦しみがちょっと希望に変わりませんか？

リアルに悩みの解決を想像するための【人生追体験】シリーズ

「ココトモ」ブログで投稿を続ける中で、「抽象的で分かりづらいと感じる人もいるんじゃないかな?」と感じていましたので、よりリアルに状況を想像していただくための試みとして〈人生追体験シリーズ〉を書き始めました。

第１回目のテーマは

「社会に流れる歪んだ競争意識からドロップアウトし、自分との競争の中で本当の幸せに気づく」

です。

自殺願望を抱くところから始まり、以下のステップを何度か踏みながら、安定した本当の幸せに気づくように成長していきます。

「気づき」
「前向きな諦め」
「挫折」
「悟り」
「愛情の還元」

今回は分かりやすく、気づきから一度は裕福になるという、極端な成功体験を書いています。

誰しもが金銭的に成功しなければ、安心した幸せが手に入らないというわけではないので、第２回ではお金が絡まないエピソードも書いています。

引きこもりで絶望していた男性が自問自答の中で自分らしく生きる事に目覚め、幸せに気づく人生

俺は中学校で酷いいじめに遭って不登校になり、現在は自室に引きこもっている。

←

この世の全てが憎く、生きていてもしょうがないし、早く死にたいと思っている。

←

親兄弟は話がまったく通じないし、学校には行きたくないし、まったく逃げ場がない。はやく自殺したい。

←（ここで、たまたま読んだ本のきっかけで社会に対する疑問が生まれる）※第一の気づき

そもそも、勉強していい大学や会社に入ることがそんなに素晴らしいことか？

←（ここで、歪んだ社会の風潮に疑問を覚えはじめる）※第二の気づき

お金持ちになって、派手な友人・恋人と遊んで、いわゆる〝勝ち組〟になることだけが、はたして幸せなことか？

←（ここで、お金稼ぎ自体が悪いのではない事に気づく）※第三の気づき

あ、そうか。〝お金持ち〟のイメージが、社会の風潮のせいで〝勝ち組〟のイメージになっていたのか。

←（ここで、お金を稼ぐ目的意識次第で、修羅の道にも希望の道にもなることに気づく）※第四の気づき

お金を稼ぐこと自体は社会に貢献も出来る良い事だ。しかし、現代の歪んだ〝勝ち組〟の風潮に乗っかれば、それは強欲主義であり、他人を信用出来なくなる修羅の道であって、安心した幸せは手に入らない。

←（ここで、社会の歪んだ競争意識からのドロップアウトを決意する）※第一の前向きな諦め

親に勉強を強制されていたおかげで俺はそこそこ勉強は出来るが、受験競争からは降りよう。自分がやりたい事をじっくりと探して、それで成功してお金持ちになろう。何とか高校まで卒業したら家を出よう。

←（彼は、通信制高校を卒業して折り合いの付かない家族を離れ、バイトをしながら独り暮らしを始めた）※第二の前向きな諦め

独り暮らしはちょっと寂しいが自由でいいもんだ。バイトでギリギリの生活だが、たまに友達と遊べるしおおむね満足している。この生活をしながらやりたいことを探そう。

←（15年後、彼はお金を稼ぐことが必ずしも幸せに直結しないと気づく）※第一の挫折

俺は好きなアパレルショップ経営で一時はそれなりに裕福になれたが、まもなく時勢に飲まれて破産した。貯金も底をつきそうだし、一体なにが残ったのだろうか。

←（彼は、お金稼ぎ以外で幸せになれる道を探し始めた）※第三の前向きな諦め

裕福な時は確かに衣食住に不自由はなかったし、友人恋人とも派手に遊んだ。満足度はあったかもしれない。しかし、常にお金を稼がなければならない焦燥感で、心にはいつもぽっかり穴が開いていた。いつの間にか、〝勝ち組〟の風潮に乗っかっていたことに気づいた。この心の穴を埋められる生き方を探そう。

←（彼は新しい生き方を探し始めた矢先に、経営者時代の多忙な日々による心身疲労から、大病を患って入院した）※第二の挫折

医者によれば一命はとりとめたそうだが、一生この病気と付き合っていかなければならないし、発作が起きれば命の危険もあるらしい。人生は本当に上手くいかないな。

←（彼は退院してからバイトをしながら安アパートで生活していた。しかし、新しい生き方を探す意欲は失っていなかった）

闘病は大変だったが、経営者時代に大切にしていた友人知人らが見舞いに来てくれて、今も生活をサポートしてくれている。ありがたい。やっぱり人の為に思いやりを振りまいていたら還ってくるんだな。よし、俺は人を助けられる仕事を始めよう！

←（彼は、お金を稼いで贅沢することよりも、人に思いやりを振りまくことが一番幸せなことなのだと気づいた）※第一の悟り

俺は分かりやすくボランティアから始めた。バイトをしながらだが中には給与のあるボランティアもあるから何とか生活できている。余裕のある生活ではないが、多くの人に喜ばれ感謝されるから、心はとても満たされている。

←（彼の思いやりの無償の愛が、〝幸せ引き寄せの法則〟を発動させる）※第一の愛情の還元

俺はボランティアを続ける中で出会った人と結婚した。すぐに子供にも恵まれて、共働きで大変だが水準レベルの生活が出来るようになった。今は本当に心から幸せだ！

←（彼は妻と子育てを巡って何度も衝突し、離婚危機も経験した）※第三の挫折

妻とは離婚しようとも一時は考えたが、妻子を失うことは俺の人生を失うことに等しい。俺がもっとしっかりしていれば、衝突もせずに安定した家庭を築けるはずだ。

←（彼は妻子を守るためがむしゃらに働き、豊富なボランティアの経験と培った人脈からNPO法人を立ち上げ代表の座に就いた）※第二の愛情の還元

俺は、今はＮＰＯ法人の代表として多くのボランティア運営をし、より多くの人に感謝される幸せな道を歩んでいる。そして、夫婦生活と子育ての難しさから、両親の気持ちが良く分かり和解することが出来た。俺はとんだ親不孝者だったのだ。これからは年老いた両親に最高の親孝行をしながら生きていきたい。

END

いかがだったでしょうか？

彼は、世の為、人の為にボランティアを始めたことで、その思いやりや愛情が、幸せな結婚という形で還元されました。

出来過ぎた話だと思いますか？

いいえ。

面白い事に、この世は、人生は、まさにこのような「愛情の還元」がある世界なのです。

最初は愛情の還元のための利益享受目的でも、偽善でもいいのです。

いつのまにか、思いやりをばら撒くことの威力に驚き、楽しくなり、自然と偽善からの愛情では無くなっていきます。

そして、このことに気づくためには、大きな挫折や苦悩が転機となる場合が多いのです。

そう思うと、少しは悩みや苦労が報われる気がしませんか？

軽度知的障害で容姿の悪い女性がささやかな幸せを得るまで

今回のテーマは

「絶望的な状況で生まれても、人との出会いやチャンスに前向きになる事で人生は好転する」

です

軽度知的障害と容姿の悪さにより、生まれながら過酷な環境に置かれた女性が、以下のステップを何度か踏みながら、安定した本当の幸せに気づくように成長していきます。

「挫折」
「気づき」
「出会い」
「愛情の還元」
「前向きな諦め」

ちょっとショッキングな場面・表現もあるかもしれませんが、あえてリアリティによる説得力を持たせることを優先させたためご容赦ください。

また、表現には女性を卑下する意図は含みませんので、併せてご理解頂ければ幸いです。

←ここから←

私は生まれつき軽度の知的障害があり、容姿も醜くくカエルのようだった。親はそんな私に辛く当たり、出来がよく容姿も良い妹ばかりを可愛がった。

←（彼女は物心ついた頃から孤独で、人を信用することが出来ず、ほとんどしゃべらない性格に育っていった）※第一の挫折

学校でもいじめの対象になりやすく、容姿が悪く性格も極端に引っ込み思案な私を教師も扱いづらく思っているようで、誰からも必要とされていない。私は一体何のために生まれてきたのだろう。

←

このまま生きていく事に意味はあるのだろうか。出来る事なら今すぐにでも死にたいが、自殺をする勇気もない臆病者だ。本当に私はどうしようもない無価値な存在だ。

←

今は中学2年生だが、クラスメートからは無視されて空気のように扱われ、嫌悪感の混じった囁きや、いじめのような嫌がらせを受ける毎日に心底うんざりする。

←

正直、一番執拗に攻撃してくるA子をいつかは殺してやりたいと思っている。でも、極端に憶病な私には、それを実行に移すことすらも途方もなく現実感の無い行動に思えてしまって出来ないだろう。

←

中学3年の夏、私はついに自殺をすることを決意した。親には普通に登校するように見せかけて、通学で使う駅のホームに立っていた。あとは快速の電車が通過するのに合わせて、一歩前に飛び出せばすべてが終わり楽になるだろう。

←（彼女は快速の電車が通過するのを待っていたが、その様子に気づいたとある学校教師に呼び止められる）※第一の出会い

私の思いつめた様子を見て声をかけてきた先生は、偶然にも通っている中学校の1学年を担当している男性だった。最初は、せっかく死ねる気になっていたのに止められて憎悪が湧いた。しかし、一緒に学校に連れていかれて、使われていない教室で話をきいてくれるうちに、私の中で今までになかった感情が芽生えてきた。

←（彼女は、思いやり深い男性教師に話を聴いてもらううちに、人の優しさに触れる喜びに気づき始めた）※第一の気づき

私は人と話すことも極端に緊張して言葉が出ない為しどろもどろで、先生も理解が進まなかったと思うが、それでも落ち着いた様子で急かすことなく聞いてくれた。学校側には事情を説明して、私のために時間を取って貰ったようだった。

←

それから私は週に一度、先生に話を聴いてもらうことになった。初めて、自分に味方が出来て嬉しい思いもあったが、その反面いつか裏切られるのではないかという恐怖もあり、心からは信用することが出来なかった。

←（先生に話を聴いてもらえるようになり、少しだけ彼女は心の避難所が出来たが、間もなく中学卒業すると完全に引きこもりとなってしまった）※第二の挫折

卒業後も先生はＬＩＮＥや電話していいと言ってくれたが、私は高校に行くことも出来ず引きこもりがちになると、それすらもどうでもよくなっていった。毎日、漫画やアニメ、ネトゲ（ネットゲーム）に没頭しては親に怒られて「出ていけ」と言われている。やっぱり近いうちに死ぬしかないと思っている。

←（彼女は引きこもる中でも「何とかしなければならない」という気持ちを忘れなかったことが、人生の大きな転機を生むきっかけとなる）※第二の出会い

私は独りの時間が多かった分、現実逃避のため漫画やアニメ、ゲームにはとても詳しくなり、絵もそこそこ描けるいわゆるヲタクになっていた。ある時、ＹｏｕＴｕｂｅの広告で表示されたゲーム会社のデバッグのバイトが目に入り、リモートワークだったため気まぐれで応募したところ採用されてしまった。

←

ＷＥＢ面接は正直心臓の音が聞こえるほど緊張したが、ゲーム会社の人間は私のような人間に

慣れているのか、テキパキと業務について説明してくれてさっそく仕事を開始した。

←

ＷＥＢ上ですべて完結できる、人前には出られない私にはありがたすぎる仕事だった。給料も月に１２万円ほど稼ぐことが出来て家に半分を入れるようにしたため、親も「出ていけ」とは言わなくなった。

←（心境はどうあれ、「家族のためにお金を入れる」という〝思いやり〟を実現できた彼女は運気が上がり、人生が好転し始めた）※第一の愛情の還元

仕事を開始して1年くらいが経過したころ、会社から「絵を描けないか？」と言われたためその会社のゲームの主人公を描いて送ったところ、見習いデザイナーとして正社員登用されることが決まった。

←

私は軽度の知的障害があるため、対面でコミュニケーションを取りながら仕事をするのは軋轢が生じやすく敷居が高いが、リモートワークで基本的にはチャットでのやり取りがメインのため、ほぼ問題なく仕事が出来るようになっていった。

←

私は初めて社会に必要とされて嬉しかったのもあり、会社のためにがむしゃらに働くようになった。そうするうちに、社内で一目置かれるデザイナーへと成長していった。給料も安定したため、私は実家を離れて一人暮らしを始めていた。

←（人生が好転し順風満帆に見えた彼女だったが、それは長くは続かなかった）※第三の挫折

競争が激化した煽りを受けて、3年目にして私の会社は倒産した。倒産直前に通告されたため、社員は準備をする暇もなくいきなり無職となってしまった。

←

後から人に聞いて知ったことだが、失業保険というものを申請していれば、しばらくは無職の期間も給料の7割程度貰えていたのだが、社会的な常識を考える頭のない私は、突然職を失った恐怖でパニックに陥っていた。

←

普通の人にとっては理解が出来ないかも知れないが、私はどうやって再就職先を探せばいいのかも分からなかった。前の会社に入れたのは、たまたま運が良かっただけなのだ。完全に人生詰んだと感じて、しばらく忘れていた自殺願望にじわじわと支配されていった。

←（彼女は、現実逃避をするようにネトゲに没頭していた。そして、とあるネッ友との出会いが再び人生の転機を生む事になる）※第三の出会い

容姿が悪いことや、社会の底辺に属する感じにお互い共感し、とあるネッ友ととても仲良くなった。彼女も絵を描くことが得意で一緒に創作活動をしていたが、彼女のヲタ仲間の誘いでコミケに出展することが決まった。それからは当日に向けて、ネット上だけでの打ち合わせと創作を続けた。

←

私は嬉しい反面、とても動揺し困惑していた。なぜなら、コミケはネット上での関係ではなく、実際に会う必要があるからだ。ネット上では楽しく会話できても、実際に対面すると嫌われやしないかと気が気じゃなかった。しかし、私はリアルで人と仲良くできる最後のチャンスかもしれないと思い、嫌われたら自殺するつもりで当日コミケ会場に向かった。

←（最悪を想定し、勇気を出してネッ友たちと対面した彼女は、取り越し苦労だったことに気づく）※第二の愛情の還元＆第四の出会い

ネッ友2人と会う時、私は極端にオドオドしていた。しかし、ネッ友たちはそもそも私がそういう人間だと理解していたようで、ネット上と同じように自然な感じで接してくれた。この体験が、堅牢な檻に閉じ込めていた私の心を初めて日の元に出してくれることとなった。

←

コミケは可もなく不可もなくといった売れ行きで無事終了した。しかし、今後も出展を続けることで意気投合し、定期的にリアルでも遊ぶ仲になることができた。私に本当の友達が２人も出来たのだ。初めて、心から幸せを感じる瞬間だった。

←（彼女は友人２人を大切にし、お蔭で少しずつ人前でも普通に過ごせるように心が成長していった。そして創作活動が人生の転機を生む事となった）※第三の愛情の還元

私たちは創作活動のためシェアハウスを始めた。友達のサポートもあり、デザイナーとしてリモートワークのアルバイトも始めたことで、生活費も入れることが出来た。私は人生にこんなに楽しい時代が来るとは夢にも思っていなかった。

←（心が安定した彼女は、次第に慢心が芽生え始め、我欲が強くなっていき友達と衝突することが増えていった）※第四の挫折

作品を巡って意見が対立したり、生活上の価値観が合わない部分が次第に表面化し、私たちは定期的に喧嘩をするようになっていった。そして、それが原因でシェアハウスを辞めて、それぞれ一人暮らしに戻ることになった。この事件は、私に再び大きな絶望をもたらした。

←（謙虚さを忘れて我を通そうとしたことが別れに繋がり、深い後悔をした彼女は「どんな時も謙虚に、人に優しくあろう」と心に誓い、一人暮らしをしていた。そしてこれが新たな転機を生むきっかけとなった）※第四の愛情の還元

私たちはしばらくは連絡を絶っていたが、３か月くらいした頃に届いたＬＩＮＥをきっかけに友情を取り戻した。今度こそ、２人と二度と袂を分かつことが無いように大切にしていこうと決心した。この頃気づいたのだが、私は人並みとまではいかないが、人と接することにあまり抵抗感を抱かないくらいに心が成長していた。ようやく無価値な人間から、半人前くらいにはなっていたのだ。

←（２０後半となった彼女は、異性への欲求も膨らみはじめていた）

友達２人との関係が楽しく、心も割と安定するようになっていた私は、次第に異性への欲求が

抑えられなくなっていった。しかし、こんなカエルのような私を好きになってくれる男性がいるとは思えず、生涯２次元の世界で生きるしかないのだろうと半分諦めていた。２次元のイケメンは裏切らないから気が楽だ。

←（長年の創作活動によりスキルが磨かれていた彼女は、再びリモートワークのゲーム会社にデザイナーとして就職していた）

友達のサポートもあって、私は再び正社員となることが出来た。会社でも筆頭の即戦力と期待されたため、私は頻繁にＷＥＢ会議に出席して社員と顔を合わせることが増えていった。そして、とある男性社員ととても波長が合い、打ち解けていった。

←（彼女はずんぐりして冴えない印象の男性社員を恋愛対象には見ていなかったが、マンツーマンでのＷＥＢ会議が発生し始めたことが仲をより深めていった）※第五の愛情の還元＆第五の出会い

彼とは趣味がバッチリ合うし、異性として意識をすることも無かったため、そのうちプライベートでも頻繁にＬＩＮＥでテレビ電話をするようになっていった。

←（ある時、彼女は彼からリアルで会うことを持ちかけられ、彼女は違和感なくＯＫしたのだった。しかし、彼は彼女を異性として意識していたことを知る事になる）

彼が最新のアニメ映画を観に行きたいと私を誘ってきた。住んでいる場所もたまたま隣県だったので、私は深く考えることなくＯＫした。しかし、その当日になんと私は彼からプロポーズを受けてしまったのだ。

←（あまりに突然の事で頭が真っ白になった彼女は、彼からの不器用なプロポーズへの返答を保留にして考えた）

映画を観終わってから入った飲食店で、映画の内容について談笑していたら、いきなり「俺、〇〇と結婚したいんだけど、、」と言われパニックになった。最初、何かの冗談かと思ったが、緊張した面持ちの彼は本気のようでさらに何も考えられなくなり沈黙してしまった。返事は保留にしたものの、それからはよそよそしくなってしまったままその日は別れた。

←（翌日、彼は何事もなかったかのように仕事のＷＥＢ会議をしていたが、彼女はそんな彼を見ていて何となく心地よさを感じていた）※第一の前向きな諦め

仕事に熱心で社内でそれなりに存在感のある彼を見ていると、私の中で「彼と一緒になるのがいいかも知れない」と思い始めていた。考えてみたら、私なんかには勿体なさすぎる人なのかもしれない。学生時代に自殺しようとホームに立っていたことを思い返せば、私は今、なんて幸せな境遇にあるのだろうか。そう考えると、私は彼のプロポーズに応えることにした。

END

いかがだったでしょうか？

このあと、彼女は彼と結婚して幸せな生活をスタートさせますが、その後も知的障害による摩擦や、価値観の違い、子育てでの衝突など、幾度となく試練と挫折を経験することになります。

しかし、人一倍過酷な体験をしながらも前向きに自分を見つめて、運が左右する中でも努力してきた彼女には、それらに耐えうる心が育っていました。

あえて結婚というハッピーエンドにしましたが、彼女は結婚せずとも友人とそれなりに楽しく人生を送る術を身につけていきました。

今回のエピソードで最も描きたかった大切なことは、「人との出会いを謙虚な気持ちで大切にすると、少しずつ人生が好転する」ということです

また、「運も実力のうち」と言いますが、チャンスが発生した時にはそれに全力で当たらないと、人生の好転を逃すことになりかねません。

そもそも、私たちの人生は多くの運によって成り立っているとも言えるのです。

彼女がもし、自殺を止めた教師を微塵も信用せずに、卑屈な態度をとって終わっていたら、状況はさらに悪くなっていました。

彼女がもし、仲違いした友人2人に見切りをつけて、そうそうに心を断ち切っていたら、彼との結婚にも結び付かなかったでしょう。

彼にプロポーズをされて、「いやいや、私イケメンが好きだしｗ」と表面的な部分しか見なかったら、彼女は一生結婚の幸せを知らなかったかもしれません。

もちろん、善処しても縁により本当に関係が切れることもあります。

しかし、そうした縁であったとしても、その時々には〝思いやり〟と〝謙虚さ〟を持って、善処することが、状況を好転させる運気を上げることに繋がるのです。

もちろん、「引きこもり＝ヲタクになる」というのもひとつの分かりやすいパターンですので、彼女がもしヲタクではなく、本当に何も趣味がなかったとしても、〝前向きに生きよう〟とする限りは何かしらのチャンスが到来します。

あとは、謙虚にそのチャンスに向き合えるか。

これが、どんな境遇の人でも、人生を豊かにしていくための基本原則だと考えています。

いびつな社会だからこそ、心を守るために〝不真面目〟に生きよう

この社会には分厚いベールが覆い被さっています。

拝金・唯物主義というベールです。

そのベールの外には心を大切にする世界が広がっているのに、ベールが分厚過ぎて多くの人が気づいていません。

外に幸せな世界が広がっている事に気づいた人から、ベールを潜って脱出しています。

しかし、真面目な人ほどこのベールの中で生きなければならないと、信じ込んでいるように思います。

真面目である事は素晴らしい美徳です。

それは良心が人一倍強いとも言えますので、大切にすべき素養だと思います。

しかし、真面目が過ぎると、社会や他人に心を支配され易く成ります。

学歴、収入、容姿で人を評価する社会や、それに振り回されている人からの評価を真面目に受け止めてしまい、心を消耗します。

心を支配されると、ストレスは積み重なる一方です。

不真面目の極みだった元不良ほど、更生すると社会で成功しやすいのは、心の主導権をしっかり握っているからだと感じます。

鬼滅風に言うなら「(心の)生殺与奪の権を他人に握らせるな！」という事ですね。

つまり、不真面目という素養も、この世では大切だという事に成ります。

不真面目さも大事とは言っても、不良のように他人に迷惑をかける行為の事ではありません。

この、完全に方向を間違えている狂気の社会から心を守る為に、健全な不真面目さを発揮しようという事です。

分かりやすい例で言えば、低賃金で過剰な労働を強いる人を人とは思わないブラック企業で働いているなら、心を守る為に例え少し収入が落ちても、安心して働ける職場への転職を考えるべきです。

お金や物欲よりも心が最大事です。

みんながこうした考えを持つように変わっていけば、ブラック企業は存在さえ危ぶまれますので、社内の健全化を図り、ブラック企業を一掃出来るかも知れません。

しかし、真面目な人ほどブラック企業の言いなりになって心を消耗し、最悪にも自殺する人が跡を絶ちません。

ブラック企業とはいかないまでも、普通の企業でも社内いじめや、上司からの理不尽なパワハラ、セクハラはあるものです。

この場合は主に社員間の問題ですので、転職したところでまた同じような目に遭う可能性があります。

転職もひとつの逃げ道として最終手段にしながら、問題のある同僚、上司との付き合い方を模索すれば良いでしょう。

真面目に虐げられてやる必要はありません。

真面目に会社に忠誠を誓う必要もありません。

尽くしたい、役に立ちたいと思う心から良い会社なら、その時に初めて持ち前の真面目さを発揮すれば良いと思います。

不誠実な相手(会社・社会)に、生真面目に心を消耗させてやる考えを廃した時、少し心が軽くなるかも知れません。

これは、学校にも置き換える事が出来ます。

僕たちは、第一に自分の心を守る使命があると考えています。

これをみんながやり始めた時、社会は自然と良い方向に向かいます。

最強の武器〝感謝〟と最強の盾〝根拠の無い自信〟を使って生きよう

みなさんは自己肯定感を持っていますか?

「ココトモ」のお悩みを拝見していると、自分に自信が無いために悩まれている人が多いと感じます。

では、自己肯定感とは?·自信とはなんぞや?
という事ですが、「自分は今の自分でいい」という安心感や、「自分は○○が出来る」という充足感のことですね。

これらは、家庭環境が酷くて親からまともな愛情を受けられずに育った場合や、酷いいじめを受けた場合、何かしらのハンデを背負っていて人よりも能力が乏しく、成功体験が無い場合に極端に失われがちです。

一度、この谷底に落ちてしまうと、這い上がるのは至難の業ですね。

そもそも、「自分がなぜ生きているか分からない」「何をやっても無駄だと感じる」「いっそ死んでしまいたい」と、心が最悪な状態にあるのに、谷底から崖を這い上がるなんて出来っこないわけです。
もう、崖を見上げただけで、「いや、無理だから…」と絶望して匙を投げてしまいます。

じゃあ、崖を回避して、最短ルートで昇る道は無いのか?という事ですが…実は、あるのです。

それは、「何に対しても感謝の気持ちを持つ事」です。

この世に、〝感謝〟に勝る強力なパワーを秘めたものはありません。

毎日一緒に過ごしている家族に、恋人に、友達に、いつも感謝の気持ちを持つ事が出来れば、どのようになると思いますか?
「ありがたいなぁ」と思うと、気持ちがほっこりしますよね?

この感謝の気持ちをいつも持っていると、心の中でほっこりの連鎖が始まります。
そして、ほっこり貯金が心の中に溜まっていくのです。

人に感謝の気持ちを贈れば、それが巡り巡って還ってきて、心の中に貯金されていきます。
これを続けていくと、渦を巻くように心に溜まり、気づいた時には人生に安心感を感じるようになります。

その人の置かれた境涯によって、感謝する対象も深さも変わってくると思います。

さすがに、DV毒親など自分に危害を加える劣悪な人間に対して「ありがたいなぁ」なんて思えませんよね。
それでも生活費を出して養ってくれているなら、その点については感謝出来るならした方が良いですが、無理をする必要はありません。

感謝の対象が人間が難しいなら、癒してくれるペットや、肉・魚・野菜などの命に繋がる毎食の食事や、すべての恵みである大自然に感謝をすると良いと思います。
感謝の気持ちを表せるなら、対象はなんだって良いのです。

「ありがたい」と感じる気持ちに、前向きになれる最大のパワーが宿っています。

人生の最大の武器である〝感謝〟と合わせて使うと、相乗効果を生み出す盾があります。
それは、〝根拠の無い自信〟です。

これを持っておくと、人生最大の防御が可能になります。

もう、本当に根拠が無くていいです笑。
「将来ハリウッドスターになれる気がする」でも良いのです。
それでいつも気持ちが前向きになれるのなら、そう思うべきです。

とはいえ、〝自分の中で腑に落ちる感じ〟が無いと続きませんので、自分の興味のある分野の夢などが理想かもしれません。

喜劇王のチャップリンも、根拠の無い自信を持っていないと、「人は打ち負かされてしまう」と名言を残しています。

「人に大切なのは、自信を持つことだ。私が孤児院にいたとき、腹をすかせて街をうろついて食いものをあさっていたときでも、自分では世界一の大役者ぐらいのつもりでいた。つまり勝ち気だったのだ。こいつをなくしてしまったら、人はうち負かされてしまう。」

この、〝根拠の無い自信〟は、人生を守る上で最強の盾になるのです。

そして、最強の武器である〝感謝〟をしながら生きる。
〝感謝〟とは、どんな悪ですらも飲み込んでしまうパワーがあります。

自分に突っかかってくる人に、にっこりとして心で感謝の気持ちを贈ってみてください。
相手はほとんどの場合、何も言えなくなるはずです。(逆上されたらキャーっと逃げましょう笑)

まぁ、これはあくまで例えですが、感謝の心には誰も敵わないのです。
なので、万人が感謝の気持ちを持つ事が出来れば、完全な平和が訪れるのですが…。(それは難しいでしょう)

明日から、根拠の無い感謝をばら撒いてみても面白いかも知れませんよ？

常に心を気持ちよく保つ方法
「時々勤払拭（じじにつとめてふっしきせよ）」

誰しも大なり小なり、理想と現実のギャップに苦しむと思いますが、今回は「極力いつも心を安心な状態でいる」ためのテクニックについて考えてみたいと思います。

この本を手に取られる方々はみんな、真面目で心優しい人ばかりだと思います。（不真面目を自認される方も心から歓迎します笑）
でも、それゆえに悩みを抱えやすいとも言えるでしょう。

真面目というのは非常に大切な素養ですが、自分の心を傷つけやすい側面もあります。

「表面では愛想よくしているのに、心では悪態をついている自分は性格が悪い」
「自分のことばかり考えている自分はくだらない奴だ」

などなど、常に自分の心の声で、自分の心を傷つけている人が多いと感じます。
そして、「自分は人よりもダメな奴だ」と不要な酷評をしてしまいます。

この心境が、人から心のマウントを取られやすくします。

でも、無意識から浮上してくるこうした心の声を制御するのは非常に難しいことです。

ではどうすれば、自分の心が傷つかずに済むのでしょうか。

性格が真面目であればあるほど、表面上だけ親切にすることを偽善だと感じてしまいます。
でも、心で何を思っていようと、実際に良いことをしたのなら、それは〝善〟だと考えて良いと思います。

ただ、良いことをした事に自信を持ちつつも、心で悪態をついたことに反省の気持ちを持てば良

いのです。

偽善だと感じたという事は、自分の良心がその心の声を許さなかったということです。
つまり、良心が健全に働いていることを意味しますので、素晴らしいことです。

これが悪人度が増すほど、良心は全く機能しなくなっていきます。
だから、自分を偽善だと感じられる心があるなら、それは自分の心が清いという証でもあります。

そのことで、自分の心を痛める必要はありません。

心の悪態をついてしまうのは、汚れきってしまった社会の反射を受けているだけなので、仕方のないことだと思いましょう笑。
心の悪態をつかないように、と思えるだけで十分です。

僕が心の安定を維持するために実践していることの1つに「人々に感謝する」というものがあります。

例えば、街中で掃除をしている人や、交通整理をしている人など、社会の運営に貢献されている方々を見かけると「ありがとう御座います」と、優しい気持ちを意識して心の中で感謝を投げかけています。

なぜ感謝なのかと言うと、この社会は全ての人々の〝お蔭様〟で成り立っているからです。

住んでいるマンションでも、毎日おじちゃん、おばちゃんが清掃をされていますが、「いつも綺麗にしていただいてありがとう御座います」と心からありがたい気持ちになります。

しかし、気を付けていても無意識に心の悪態をついてしまうことは当然僕もあります笑。

本心は別のところにあるのですが、心を律するという事を始める前の自分の名残が、無意識領域から漏れ出してくるのです。
その時はすぐに、心の中でその悪態を切り払っています。
心に定着させないように処理します。

「時々勤払拭（じじにつとめてふっしきせよ）」というとても良い禅語がありますが、「埃を見たらその都度掃除をするように、常に心も掃除をするつもりで居なさい」という意味のように、心に埃を残さないように意識して生活しています。

常に目に映る人々に感謝をしていれば、心は常に穏やかでいる事ができますので、他人から心を支配されにくくなるというお話でした。

イライラや怒りをリセットする方法
一時的に「無我の境地」になろう

日常、至るところにイライラや怒りの種は潜んでいると思います。

特に、会社や学校に行っている方は、毎日大なり小なりネガティブな感情に支配される時があると思います。

冷静さを失う怒りはもとより、イライラし始めると心に余裕が無くなるため、普段はしないミスや、対人関係に軋轢を生んだり、良いことはありませんね。

「あー、イライラし始めた。。」

と思い始めたら、僕は一度思考を停止させています。

イライラする理由が何であれ、その感情を持続させるとどんどん肥大化していきます。
そして、イライラから強い怒りに変わっていきます。

なので、スパッと斬るように、何も考えない自我を消した「無我」の状態にします。

イライラをどす黒い霧にイメージして、心の中のナイフで「えいっ」と実際に斬ります。

この、イメージする、という事はあらゆる場面で重要だと感じています。

よく仏教で悟りを開くことを「無我の境地」と言いますが、これは心を常に「空」にする事なのでまた次元の違う境地ですが、一時的に「自我を停止させる」ということは誰にでも出来ますので、あらゆる場面で役に立つと感じています。

僕たちは四六時中、自我が何かを考えていますね。
会社や学校のこと、家族や友達、恋人のこと、グルメやゲーム、性欲…etc。

この自我が普段どうでもよい事を途切れることなく考えていますが、この中にイライラを生む種がたくさんあります。
つまり、自我を制御しないということは、イライラの種を常時撒き続けているという事になります。

本来、人間の機能として、大事なことは無意識下でちゃんと考えているため、大切な事をインプットしたら、後は考える必要はないのです。

むしろ、はじめにしっかりと考えて心の準備をしたり、結論付けたら、自我を停止させた方が無意識領域からひらめきが生まれやすくなります。
これが慣れてくると、意図的に無意識領域からひらめきを引き出しやすくなってきます。

実は、「あまり考えない」というスタンス、言ってしまえば〝悪い事に対して鈍感〟になってしまった方が、人間は穏やかに生活が出来ると感じています。

よくネット上で、情報弱者について「思考停止」という言葉で揶揄しているのを目にしますね。
この「思考停止」は、考えるべき物事について、本質的な思考をしていない事を指します。

でも、「思考を停止させる」というのは、本質的だと感じる思考をした後に、あえてその思考を停止させるという事になります。
でも、「思考を停止させる」という事が、感覚的にどういう状態か分からないかもしれません。
思考を停止させても、完全に何も考えない「空」の状態にするのは難しい…というか普通は出来ません笑。
それが出来る人は、完全に覚醒していると思いますので、イライラや悩みがどうこうという次

元ではないでしょう。

僕が考える「思考を停止させる状態」というのは、「心に居るもう一人の冷静な自分から、自我を見つめる視点を持つ」という事だと感じます。

自我が変な考えを起こさないように監視する感じです。

性格の〝明るい〟と〝暗い〟どっちが幸せ？

結論から言うと、性格の明るい、暗いは、幸せに成りやすいかどうかと直接関係が有りません。

性格が暗い、というと印象が悪いので、性格の〝動と静〟としたいと思います。
実際に、〝性格が暗くなっている〟と感じる時は、一時の表れでしか無いと考えています。
心の太陽が隠れてしまっているだけなのです。

誰しも、毎日心の太陽が昇ったり沈んだりしていますが、辛い時期はずっと沈んだままでしょう。
ほとんど沈んだままと言う方もいるかもしれません。
僕もそうした時期を学生時代に過ごしました。

いつ日の目を見るのか、と光明を探してもがきます。

人の心は誰しも太陽的な存在ですが、動と静の性質をそれぞれのバランスで個性(性格)として持っています。
個性ですので、どっちが良い悪いはありません。

「性格は明るいほうがいいに決まっている」と思われるかもしれませんが、世の中には性格が明るいがゆえに自殺される方も少なくありません。
逆に、端からは性格が暗いと見られがちな人でも、最上の幸せを感じて生きている人も少なくありません。

どこまでいっても、性格の動と静では幸せは決定されないのです。

この〝性格〟と、〝今〟を感じている心の在り方のバランスで、幸せと感じるかどうかが決まると感じます。

性格の動と静に関係なく、対人関係に苦しみますし、学校や仕事で失敗して恥をかきますし、最悪はうつ病など精神病にも成ります。
つまり、大なり小なり心に傷を負います。

また、その過程で動と静の性質が逆転する事もザラにあります。(持って生まれた普遍の性質もあります)

例えるなら、高校まで暗くて大人しかった子が、大学に上がったきっかけで、パツキンのイケイケになったりなどです（いわゆる大学デビュー）。

これが、幸せに成るという事には、性格の動と静は関係が無い、という理由です。
本人が思いもがけないきっかけで、性格の動と静が入れ替わることが起きます。

幸せは、〝今この瞬間を感じる心〟にすでに宿っています。
過去や未来に幸せは在りません。

〝今〟に在ります。

実はいつでも取り出せるところに、幸せは在るのです。
ただ、それまでに受けた心の傷等が、〝今〟を見れないように覆い隠しています。

なので、心の傷とどのように〝今〟向き合うのかが、幸せになっていくヒントだと言えます。

どんどん幸せを手にして行く一部の人と、そうで無い大多数の人の違いは、「〝今〟を生きているかどうか」という事に尽きます。

「あの時は良かった」など過去の栄光にいつまでもすがったり、「〇〇が叶えば幸せに成れる」など未来に囚われて、目の前の事に集中出来ていないと幸せには成りません。

例え、ラッキーで幸せな状況に成っても、〝今〟を大切にしないため、長続きせずに元に戻ります。
ずっと幸せを感じていたいなら、ずっと〝今〟を大切にし続けるしか無いのです。

今を大切にする事に集中すれば、やるべき事が分かり、努力を始めます。

そして、少しずつ環境が良くなって行き、心に余裕が生まれ始めた事にも幸せを感じ始めます。

これを継続出来る人が、〝いつも幸せを感じられる人〟なのです。

これは理想論で現実は甘く無い？

分かります。

そうは言っても、今を見るのは辛いし、叶うか分からない夢をぼんやりと見ていたいし、そもそも苦痛を伴う努力をしたく無いものです。
出来れば誰にも干渉されずに、ＴＶやユーチューブを観たり、ゲームをして楽しく過ごし、ぼんやりと幸せを追いかけたいでしょう。

また、重い病気と闘病中だったり、家庭で虐待を受けていたり、学校や会社でいじめ、パワハラを受けていて、とても前向きな気持ちに成れないかも知れません。
死にたい気持ちが強く、一歩を踏み出すのもしんどいかも知れません。

しかし、今を捨てると、同時に過去も未来も捨てる事に繋がります。
今まで頑張って生きてきた過去の自分、幸せに成っていたいと願う未来の自分を捨てています。

なので、今出来る範囲で、現状の中に数％でも〝今を見る〟事を置けば、少しずつ変わり始めます。
楽をしながら、徐々にその比率を増やしていけば良いのです。

僕も、出来れば楽をしたいです笑。
しかし、人間は苦労からしか深い学びを得られず、楽をし続けると人生が豊かに発展しないと知っているので、〝今〟を見続ける〝覚悟〟をしているだけなのです。

そして、不幸に成ることを受け入れる〝覚悟〟も常にしています。
それこそ、家族や財産を全てを失い、路頭に迷う事も想定し、覚悟して生きています。

しかし、〝今〟を大切に最大限に努力をして生きているので、そうはならない自信も同時に持っています。

何が言いたいのかと言うと、例えほんのわずかでも〝今〟を生きる覚悟を持つと、確実に人生は良い方向に変わり始めると言う事です。
生真面目に最初から全力にならなくて良いのです。

今まで通り気楽にしながらも、ちょっぴり意識し、その気持ちを継続することだけ出来れば、確実に良い方向に変わっていきます。

大きな岩を転がすのはとても大変ですが、少しずつでも転がしていけばいずれ慣性が付いて加速し始め、ある時に傾斜に差し掛かって勢いよく転がり始めます。
人生にもこれと同じことが言えます。

なので、たまにこの事を思い出して意識すれば、長い目で見るといつの間にか心が成長している事に気づくと思います。

読み返してみたら、くどいほど〝今〟を連呼していましたね笑。

でも、それほど〝今〟が大事だと言うことです。

心を強くする最終目的地は「全てに対する執着」を捨てること

心が常に安心した、常に水を打ったような静かな状態を創り出すには、以下の３つが必要だと考えています。

- **人・もの・カネへの執着を捨てること**
- **生老病死の苦しみを前向きに受け入れること**
- **「今生きている事」を万物に対して最高の感謝を持つこと**

でも、コレを見てほとんど人は「いや、無理じゃん」となります笑。
現実と理想論の違いというやつですね。

そもそも、上記３つをひとことで表しましたが、それぞれがそうした心境に至るまでには、かなり深い心の修練を必要とします。

でも、完璧にせずとも、それぞれ数%ずつでもそうした心を持つようにすれば、今よりは安心感が増すでしょう。

多くの人が不安を抱えて生きている理由は、この世が心を誘惑するもので溢れているからです。
それらへの執着を捨てた分だけ心が囚われなくなる為、安心感が得られるという仕組みです。

人は生まれながらに平等ではありませんね。
大金持ちの優しい両親の元に生まれる子、極貧のＤＶ毒親の元に生まれる子、この世は不平等の極みです。

なので、人にはそれぞれ「幸せを感じる最低基準」があると思います。

前者の子は、最初からすべてが揃っているので幸せの基準は非常に高いでしょう。
親の破産などで、それが失われた時の不幸は如何ばかりでしょうか。自殺するかもしれません。

後者の子は、毒親から離れられただけで幸せかもしれません。
心の強いサバイバーですので、這い上がって前者の子の家庭よりもお金持ちになる人も居ます。

もちろん、これらはあくまでひとつのパターンです。

ここでひとつ「気づき」があります。

前者の子は、人・もの・カネへの執着が強すぎる為に、それを失う恐怖が命を脅かすほど強いのです。いつも不安かもしれません。

逆に後者の子は、最初から命を脅かされているので、失うものは何も無い「ゼロからスタートする強み」があるのです。

仮にその後破産しても、「ゼロ（空）」を知っているため、再び意気揚々と這い上がります。

僕を含めて、幸いにも多くの人は普通に、平凡に生きる事ができます。
そして、幸せの最低基準も平凡なラインです。
学校・仕事に行けて、ご飯が食べれて、家族が居る、「当たり前」の日常ですね。

とはいえ、それぞれ深い悩みは抱えているでしょう。
そしてこの悩みは「人・もの・カネ」に依存している事がほとんどです。

「ただ生きている事」への感謝をしている人は少ないと感じます。
でも、重病で余命宣告されている人は、心から生きている事に感謝をしている人が多いです。

一昨年、昨年にそれぞれ亡くなった、僕の義母や叔父もそうでした。
お二人とも、最期は明るく逝かれました。（叔父などは死ぬ直前までギターをかき鳴らして歌っていたました笑）

生きるだけで精一杯で、お金や贅沢品への執着も薄れるでしょう。
そして、道端に咲いている花を見つけては、小さな幸せを感じるものです。

つまり、死に向き合う事で「ゼロ」の境地に近づくわけですね。
あらゆることに執着を持たなくなる境地です。

この「常に死を意識する」というのは、人生において最重要項目だと考えています。
これは負のイメージではなく、「いつ死んでもおかしく無いから、〝今〟を大切に生きよう」という確固たる意思を常に保てるからです。

もし、今が「ゼロ」に近い人は、本当の幸せを感じる事ができる、恵まれた状態だと捉えるチャンスでもあります。
あとは、「ほんのちょっとの気づき」だけかもしれません。

その気づきを得るための最も簡単な方法は、「心のご飯」である本をたくさん読むことでしょう。

「人間万事塞翁が馬」をいつも良い方向に転がす方法

あなたは〝辛〟に一を足して〝幸〟にしていますか？
それとも何もせず〝辛〟のままですか？

「ワンオク（ONE OK ROCK）」の楽曲「辛い＋－＝幸せ」を聴いた時、「ウマいなぁ」と思いました。

作詞されたＴａｋａさんが意図されていると思う

『辛い人生経験はそのままでは〝辛〟で終わる。そこに〝一（イチ）〟を足して〝幸〟にするんだ！その〝一〟を見つけろ！』

というストレートな意味に加えて、僕は

『人生の浮き沈み「＋‐（プラスマイナス）」は、最後は「＝幸せ」になる。』

という、「人間万事塞翁が馬」的な意味も含んでいると解釈しました。

「人間万事塞翁が馬」は中国の故事成語で、春秋時代における哲学者・老子の言った名言です。

意味は、「人の幸・不幸は予測できず、幸だと思っていたことが不幸に変わったり、その逆もあるから、一喜一憂することは止めなさい」という事ですね。

つまり、どんな辛い経験も、実は後で幸せを呼び込むための礎だったり、その人が捉え方を変えれば、幸せにも変えられる、という事です。

「ピンチをチャンスに」も暗に含んでいると思います。
でも、これは本当のことでしょうか？

普通は、「辛い事は辛いだけ。幸せな事だけあればいい」と思いますよね。

これについて考えてみましょう。

辛い経験をしている最中は、「これがいつかは幸せに変わる！」なんてポジティブになるのは難しいものですね。

例えば、以下の

1．親からのDV、他人からのいじめを受けている
2．好きな人にフラれた
3．大学受験や就職試験に落ちまくっている

こんな経験をしている最中に、「大丈夫、人間万事塞翁が馬だから」なんて、冷静に考えられる人はほとんどいないでしょう。
もし居たら、その方はすでに悟っていますね笑。

でも、「人間万事塞翁が馬」が正しい方向に動けば

1．の人は、それ故に「人の痛みが分かり、人徳を集める立派な人になった」
2．人は、フラれたことで、「後に生涯のベストパートナーに出会えた」
3．人は、学歴に囚われなくなったから「好きな事で起業して大成功した」

というパターンも、世間には往々にしてあるわけです。

でも、これらの人たちに共通していることは、

「〝辛〟に〝一（イチ）〟を足して〝幸〟にすることに努力した」

という事が言えると思います。
つまり、「人間万事塞翁が馬」が言う、「腐ってはダメ！」という事を忠実に守った人たちだと言えますね。

辛い事があれば、落ち込んで、泣いて、苦しんで、のたうち回れば良いと思います。
でも、そこで辛い感情を全力で発散して昇華（消化）させたなら、後は「立ち上がって、前を

向きさえすれば良い」という事です。

済んだことを、いつまでもウジウジと考えても、状況が修復されるどころか、さらに悪い方向に転落していくでしょう。

つまり、「人間万事塞翁が馬」を良い方向に向かわせるためには、前向きに生きる事を常に「覚悟する」という事だと、僕は感じています。

「覚悟」という2文字は、「覚醒して悟る」という意味を持ちます。

「覚醒」とは、「悟る」とはなんぞや?という事ですが、平たく言えば「どんな時も、心を平穏にして楽しく生きる事ができる状態」だと考えています。
「どんな時も」というのは、極論すると「孤独に極貧生活をしていても」、です。

お釈迦様こと、ゴータマ・シッダールタの教えを、アーナンダら弟子たちが仏典として体系化した「スッタニパータ」では、よく「中道を生きる」という事を教えています。
「中庸（ちゅうよう）」でもいいですが、「良い時も、悪い時も、心が安定していて、自分を見失わない」状態の事を指します。

「覚悟をして生きる」と「中道を生きる」は、同じ意味として捉えて良いと思います。

例え悪いことが起きても、打ちのめされても、泣き叫んでも、最後は前を向く、という「覚悟」をしておく。

これを人生を少しでも良くしていく上で、少しずつでも意識していく事が、「人間万事塞翁が馬」を常に良い方向に転がすことが出来るのかなぁ、と考えています。

「勝ち組」という価値観と距離を置くことが安心した心を作る

「勝ち組」という価値観は好きではありませんが、考察するに当たって分かりやすい面もあるため、今日は、〝幸せの定義〟について「勝ち組」の価値観を題材として考えてみたいと思います。

〝幸せ〟と一言で言っても、感じ方や価値観は人それぞれ様々ですので、固定された形があるものでは無いと思います。
その一方で、人の感情の仕組みに基づいた〝最も単純な幸せの感じ方〟というのは、大部分の人で共通であり、これが「幸せの本質」と言われたり、定義される部分だと感じます。

前述の通り、幸せとはその人の価値観によって変わりますので、多面的、複合的な要素によって感じ取るものです。
一言で言い表せないものだと感じますが、あえて一言で表すなら「心が自由な状態」と言えます。

良い事も、悪い事も「じっくり観察して感情を処理できる状態」とも置き換える事が可能だと思います。

社会で生きていると、誰しもが接する人や出来事、物など、あらゆる事象から影響を受けて絶え間なく感情を喚起され、それをおのおのの心で判断・処理をして生きています。

つまり、そうした絶え間なく押し寄せる感情の渦に飲まれないように、安定して人生という船を漕いでいける状態が、「幸せを感じる状態」だと言えるでしょう。
より丁寧に言うなら「幸せをじっくり見つめられる、探せる状態」となります。

一方で、世間一般に暗に浸透している、贅沢を追い求める「勝ち組」という価値観にこだわる生き方や、そうした影響を受ける生き方というのは、自ら嵐の大海原に小型の船で挑むようなものだと考えます。

その大波を乗り越えて、財宝のある宝島に辿り着く人もいるでしょう。
この財宝は、大金であったり、美形のパートナーなど、人の尽きない欲望を喚起させるものと

します。

しかし、そうした人々は、今度はその手に入れた財宝を失う事を恐れ、富めば富むほど他人を信用しなくなって遠ざけ、お金や贅沢に執着する生き方にしがみつくようになる人が増えてしまった事が、現代の病んでしまった社会を形成している側面が強いと感じています。

社会の発展により便利になった事と引き換えに、贅沢することが当たり前となり、多様な娯楽により個人の時間が増え、家族は分散化が進み、コミュニティは廃れ、「人々が共感し合う」という文化が急速に廃れてきたと感じます。
この「共感心」が失われてきた事が、孤独化が進んで心を病む人が増え、さらには自殺者の増加を招いてきた事実があると思います。

人に共感するということは、自分の時間をその人の為に使う、という事と等しいため、得てして生きづらさを生み出します。
「むやみに共感しない方が、面倒ごとに巻き込まれない」、こうした考え方が浸透しきってしまった結果の社会だと言えるかも知れません。

そして、多くの人が無意識にこのことに気づいているのに、そうした「勝ち組」主体の社会に共感・従属することを止めるのは、自分だけ社会のつまはじき者になると錯覚して、恐くてそこから抜け出すことが出来ない状態にあると感じています。

「郷に入っては郷に従え」の悪いパターンが、現代の唯物社会だと感じています。

「人より稼いで、ある程度贅沢な生活をして、見た目の良いパートナーがいる事」、こうした価値観を〝これが幸せの条件だ！〟と突きつけられ、多くの人が不安と焦燥感を抱えて、そこに近づこうと躍起になっている。
そういう印象が近現代の社会にはあり、道徳観が失われていく事と合わせてより強まっている傾向を感じます。

「勝ち組」に成ろうとする事を否定するわけではありません。
努力をして、経済力や人との繋がりを得る事自体は素晴らしい事です。良きにつけ悪しきにつけ、社会が発展してきた事実はあります。
ただ、多くの人がそうした社会の価値観に翻弄され、幸せの本質に気づけずにいる、という事

が問題だと感じています。

僕がお伝えしたかったのは、「勝ち組」に近づく事が、絶対的な幸せの条件ではなく、「本当の幸せとはもっと別のところにある」という事です。

むしろ、一度「勝ち組」の価値観から離れ、それが滑稽であることをよく観察し、「現状にも、小さくても穏やかに幸せを感じる要素はある」という事に気づき、心が安心している状態を作っていく事がとても重要だと感じています。

そうした、先に「心が安心している状態を作る」事は、人生の船を補強し、ちょっとやそっとの嵐ではビクともしない大型船に作り変えていく作業と言えるでしょう。

そして、そうした心境を作っていく上で、「前向きな心境で負けてあげる」ということも、無用な劣等感を生み出しづらく、自分の心を守ることに繋がりますのでご参考ください。

人生とは、「如何に多くの負けを、笑顔で受け入れられたか」という事が、その人の心の深さ、安定感に繋がると感じています。

必ずしも、将来に渡っての完全敗北を受け入れる必要はありません。戦略的な一時撤退で良いと思います。

機が来れば挽回すれば良いのです。

「泥多ければ仏大なり」という禅語がありますが、多くの苦労や敗北（泥）を、「それもまた良し」「今はしょうがない」と受け止め、「少しずつ改善して行こう」と前向きになる事が出来ると、心（仏）が大きくなります。

そうした、安心した心を作った上で、「勝ち組」的な要素を少しずつ求めて行けばよいと感じます。

やはり、人生は刺激も無いと退屈を感じてしまいますから、「小さな幸せを大切にする事」と、「勝ち組的な要素を少しずつ実現する努力をする事」を、バランス良く考えることで、安心して幸せを感じながら生きていく事が出来やすくなるのではないかな、と思います。

俯瞰して自分を観る「鷹の視点」とも言えます。

僕は一人称が「僕」ですが、もう一人の自分は「私」だったりします。
ちょっと崇高なイメージですね。

でも、おそらく多くの人はそうなんじゃないかなぁ、と思います。

でも、これを四六時中するというのは正直非常に難しいことです。
鬼滅で言うところの「全集中常中」をやるようなものですね笑。

なので、局所的に、思い出した時に「全集中」をやってみると良いと思います。
繰り返すうちに、自我を監視する時間を増やしていけると思います。

そして、この瞬間的に無我を作るというのは、対人関係においても役に立つことがあります。

相手の話がしんどい時など、真っ向から心で受け止めると辛いな、と感じた時は、フッと自我から離れてその場を俯瞰視すると冷静に相手を観る事が出来るようになります。

やっかいな相手と対面する時は、自我では無くもう一人の冷静な監視員さんにバトンタッチすると、ダメージは少なくて済むかもしれません。

第6章　対人関係をより楽にするための方法

ちょっとしたことは笑って許してみよう

今日は、例え自分に非がなくても「笑って許してみよう」という事について書いてみたいと思います。

些細なことで人と喧嘩をしていませんか？
伝えたことを忘れた人に

「なんで覚えていないの？怒」
「さっき言っただろうが！」

自分の価値観に無いことをした人に

「何でそんな変なことをしているの？」
「キモっ」

生活ルールを忘れた or 守らない人に

「ドアを閉めろって！」
「ここに置けって言っただろ！」

挙げればキリがないですが、日常の中で些細な喧嘩が起こりますよね。

でも、大抵の事は干渉、深追いさえしなければ、平然としていられることだと思います。
流しておいても、命まで取られるわけではありませんよね。

でも、自分の中で許すことができないと、こうした些細なことで日常的に怒りを貯めることになり、結果的に寿命を縮めています。

怒りが寿命を縮めるというのは科学的な検証がされていますので、とても勿体ないことですね。普段から怒らないようにしたら、一体何年寿命が伸びるのでしょうか。

とは言え、明らかに自分は正しいのに、それを間違っているかのように指摘されたり、相手の勘違いから指摘をされるとイラッとするものです。特に家族や、夫婦、カップルなど近しい人であればあるほど、こうした摩擦が起きやすくなると思います。

もちろん、間違っていることを穏便に指摘するのは全然良いことです。ただ、最初は穏便に諭し始めたとしても、気づいたらヒートアップしていた、なんてこともよくありますよね笑。

これは、自分の主義主張を強引に押し通そうとする、つまり我を通そうとするとこうなりがちです。

生活する上で重要なことであれば、多少語調が強くなることもしょうがないと思いますが、どうでも良い些細なことで自分の主張を通そうとするのは、それはただのエゴだと思います。

「相手と喧嘩をしたい」という好戦的な性格なのであれば、それはまた別の話になってしまいますが、普通は相手と喧嘩をすると疲れますので嫌ですよね。であれば、平和に、幸せに生きるための目標は「人といさかいを起こさない」という事に尽きます。

相手にそれを求めるのは難しいですから、自分が相手の至らない部分を許す、スルーするなど意識していれば、喧嘩は極力起こらなくなります。

相手に「負けてあげる」ことが大切なのです。

とはいえ自分が正しいのに、言い負かされたようになると悔しいかもしれません。

でも、そこを寛大な気持ちを持って

「ここで言い返すとこの人は怒るからね。しゃーない、負けてあげよう」

と、明るく負けを認められるようになると、見違えるように人生が生きやすくなります。
実際にそれができたなら、あなたは相手よりもはるかに心が大きい人であることは間違いありません。

そして、そうした心になっていくと自然と周囲とのいさかいが自然と減っていくものです。

「柔よく剛を制す」という老子の言葉がありますが、常に心を〝柔〟の状態にしている人は、〝剛〟の人を寄せ付けない雰囲気を纏っています。
多くの人は自我に囚われ過ぎているので、自分の自我が考える価値観にないことが許しがたいのです。

宮本武蔵が、晩年に無刀の境地に至ったように、「構えない」「空の状態」がやはり最強のようです。

底辺の価値観を捨てよう 情けない自分を認められると人に優しくなれる

現在（2022年4月頃）の僕が中年アルバイター（派遣）なので、「底辺は問題ではない」という事を書く絶好の機会だと感じましたので、思ったことを書かせていただきます。

今回、初めてガッツリと就職活動をしましたが、派遣会社6社くらい登録してもなかなか決まらないという大変ぶりでした笑。
入社試験が不合格なら、おそらくコールセンターのアルバイトで決まりそうです。

本業である中国輸入の規制が強化され始めたため、廃業を視野に入れて就職活動を始めた次第ですが、40代入ってすぐにアルバイト生活をするとは思ってもみませんでした。
でも、全く苦にはしておらず、むしろいろんな業種を体験できることを楽しんでいます。

とりあえず大手の引越しセンターに登録して、先日初仕事をしましたが、早朝7時15分入りの午後8時40分退社という激務振りで、いきなり15,000円稼げました。
アルバイトで、と考えるとホクホクです。2週間分の食糧が潤沢に買えてしまう額を一日で稼

げたのです（主夫目線）。

二日間は筋肉痛で腕が上がりませんでしたが、慣れてしまえば「これはおいしい仕事なんじゃないか？」と感じます笑。

とは言え、引っ越し業界というのは特殊な業界で、一般職には就けない〝訳ありな人〟が多く集まってきます。
トラック運転手など物流業界もそうですが、人がやりたがらない過酷な仕事というのは、言ってしまえば犯罪歴のあるアウトローが集まりやすいです。

引っ越し業界を貶めるつもりは一切ありませんが、僕とちょうど同じ日に入った27歳の子も、なかなか真面目そうな子だと思って話していたら、オレオレ詐欺で刑務所から出所したばかりでした苦笑。
その子は、初日から「キツすぎる」と言って匙を投げてやめてしまいましたが…。

この子などは、一般社会からすれば〝底辺〟だと見えるでしょう。見下されるかもしれません。
その尺度から言えば、そうした場所で働いている僕も〝底辺〟なわけです。

40歳アルバイターなので、人によってはさらに見下すかもしれませんね。
仮に僕がそうした人に出会って、面と向かって見下されたら、ニッコリ笑うでしょう。

「あはは、そうですねぇｗｗ」

と言ってその場を離れ、その人には極力近づかないようにします。

〝底辺〟という価値観を作り出し、見下さないと自分の存在価値を認められない器量の狭さがとても可哀想だと思うのです。

僕はこうした時、腹が立つよりもむしろ同情してしまいます。
「人生ストレスだらけなんだろうなぁ」と、そう思うだけで、深い闇を抱えている大変な人なんだろうと察しますので、怒りには変換されません。
怒る必要性をまったく感じません。

僕も、奈落の闇の底から這い上がってきた口なので、〝分かる〟のです。

職業に貴賎は無いと言いますが、道徳や良心に反しない職業であれば、それを立派に全ぅ出来るならどんな職業でも誇っていいと思います。
生きていけるだけ稼げるなら、それだけで立派です。

僕に教えてくれた25歳のベテランさんも、族車に乗っていた元不良ですが、しっかり仕事をして周りから尊敬されていましたし、僕も「この人はすごいなぁ」と、とても感心していました。
日常生活では絶対に関わり合わないタイプの人ですが、激務の中でも頑張って行ってほしいし、結婚を控えていたので幸せになってほしいと願っています。

これから行くであろうコールセンターも、ひと癖もふた癖もあるような人が多いと言われる業種ですが、その癖のある関係を楽しむように努めようと思います。

僕は割とフラットな人間なので、クセのある人というのは得意なわけでは無いですが、〝勝ち組の価値観〟、〝底辺の価値観〟を完全に撤廃していますので、人を色眼鏡で見ないために、大体の人とコミニケーションを取ることができます。(だからといってコミュ力が高いわけではありません笑)

常々、〝勝ち組の価値観〟、〝底辺の価値観〟を撤廃するだけで、今よりも心にゆとりと安心感が生まれるのになぁ、と感じているので、それをこうした形などで、うまく伝えていきたいと思っています。

僕が今回、40歳アルバイターになった理由は、ひとえに〝ふがいなく、情けないから〟です。
しっかり事業を軌道に乗せてさえいれば、現在ここまで苦労する事も、妻に心配をかけることも無かったわけです。
でも僕は、むしろこうした苦労が出来て良かったなぁ、と思っていますし、楽しんでいます。

それに、仮に僕が一流大学出の官僚出身なんて経歴の持ち主だったら、その時点で「そりゃエリートのアンタは出来るだろうよ!」と、説得力がとたんに失われそうですから笑。
人一倍情けない僕ができるのですから、貴方もその気になれば大丈夫です!

40歳のおじさんが、派遣の面接や、職場に行くと、やはり見下している空気を醸し出す人は

いるものです。値踏みするような表情で、不必要にマウントを取ってきます。

「おいおい、４０歳でアルバイターって大丈夫かぁ？ｗｗ」

と、思っているのかも知れませんね。

こうした空気を肌で感じた時、僕は「なるほどなぁｗ」と心の中で感心していました笑。
社会に根付いている〝底辺の価値観〟を身をもって実感した瞬間ですね。

こういう目線で見られる側は、相手に目線を合わさない事に努める事が、心を守る手段として間違いないなぁ、と再確認しました。
相手の心のレベルに同調してしまうと、自分もそのレベルに堕ちてしまいます。

なので、社会で〝底辺〟に属すことは、本当に良い心の修行になると感じます。
これを克服できれば、何も怖くないと言っても過言ではないのではないでしょうか？

そこからスタートして、少しずつ有能な人になって行けば、気づいた頃には人望を集める自信にあふれる人になっているでしょう。

そして、〝底辺〟とみられることを気にせず、明るく跳ねのけられるようになった人は、人類において最上級に心が豊かな人だと言えると思います。
唯物主義、ステータス至上主義の現代だからこそ、それに準じている大多数の人を包み込むような、「本当に素晴らしい人」です。
心は綺麗な結晶となっているでしょう。

ぜひ、目指してみてくださいね！

僕も今も登山中で、山の頂はまだまだ見えませんが、この機会に山頂を目指そうと思います。

元コミュ障が辿り着いた こうすれば対人関係はもっと良くなる！

※前項を書いた後、ロボット製造工場に勤務が決まりました。その時（２０２２年５月）に書いた記事となります。

約５年ぶりくらいに外に働きに行きましたが、多人数に囲まれた中での対人関係への向き合い方について、再確認することが出来ましたので、今回はその事について書かせて頂きたいと思います。

まず、検証体となる僕についてですが、コミュニケーション能力は高くはありません。

現在は、可もなく不可もなく、のレベルだと思いますが、約２０数年前の学生時代は完全なコミュ障・低学歴・引きこもり・問題児でした苦笑。
（以下、あえて〝コミュ障〟という言葉を用います）

家の玄関から外に出るのに数十分もためらうような、重度の対人恐怖症・強迫性障害だった事もあります。生きた心地がしないとは、まさにこの事です。

コミュ力ある人から教わるのも有益だと思いますが、そもそもコミュ力が無い側である僕の視点での、無難に対人関係を築く方法もご参考になれば嬉しいです。

〝コミュ力のあるなし〟は、定義があいまいで、一般的な基準も「何となく」という印象で決められがちですね。

周囲から観て、とてもコミュ力があると思わせる人も、本人は自分の基準ではコミュ力が足りていない、と感じている場合もあると思います。

僕は、学生時代から「明らかに大多数の人と、価値観に大きな乖離がある」と感じて生きて来た側です。
良く言えば「繊細で感受性が豊か」、悪く言えば「ネガティブに考えすぎる」性格です。（今は常にポジティブですが）

「なぜ、多くの人はそんなにも〝普通〟に生きられるのだろうか？」と、考えて絶望していたタイプです。
非常に生きづらさを感じて来ましたが、「ココトモ」にはこうした側の方が多いように見受けられます。

それでも、僕は長年の心の修行の甲斐あって、今はどこでもほぼ自然体で居る事が出来るようになりました。

人によっては、僕を見て「コミュ力のある人」と観ることもあるかもしれません。
でも、当の僕は、毎日〝針に糸を通す〟心境で対人関係に向かっているため、そう見えているだけの事だと思います。

生まれ持った価値観は変わりませんし、変えるつもりもありませんので、僕はこれからも一定の〝生きづらさ〟を感じつつも、それを楽しむ努力をして生きていくだろうと思います。

そして、こうした事は誰にでも可能だと感じますので、その方法をシェアしていければと思っています。

ひとつ明言しておきたいのは、「コミュ力のあるなし」は、人生の幸せに必ずしも直結しない、という事です。
これは確信を得ています。

この社会への理解が進めば、コミュ障であっても必ず心の安定感が出てきます。

そして、「絶望的なポンコツ」からスタートしても、毎日「ちょっとの成長でも、自分を認めてあげる」ことを習慣化する事で、自然と「自然体な、大丈夫な自分」になっていくと感じます。

僅かな成長に目を配らせて、「あぁ、なるほど！」と1ミリでも前進した小さな喜びを感じ続けること、これが人生において最も大事なことだと感じています。
別に、思い込みでも、根拠の無い自信でもいいのです。

これが習慣化されれば、ポジティブオーラを自然と発し始めますので、対人関係にも良い影響

を与えるでしょう。

コミュ力が無いと感じて、生きづらさを感じている人は、「真面目で心が清らか」「正義感が強い」「責任感が強い」など、いわゆる〝善人〟である人が多いと感じます。（自分を持ち上げているわけではありません笑）

なので、自分の中のそうした善良な部分を、もっと誇りを持ち、自信に変えて良いと思います。

時代に、環境に、自分に疑問を持つ事が少ない人ほど、〝普通〟に生きやすい世の中だと感じています。

準備された環境、敷かれたレールに、疑問を抱かずに自然と沿って生きる事が出来てきた人ほど、〝普通〟に生きられるのかも知れません。

後は、生まれもった性格による対人関係の良し悪しが、その人の運命を決定づけていくのだと感じます。

でも、その時は〝悪し〟と思っていた対人関係が、後に重要な心の成長に繋がる事もありますので、やはり人生は「人間万事塞翁が馬」ですね。

そのため、コミュ力のあるなしも含めて、人生を包括的に眺めつつ、〝今〟の瞬間を成長する事に楽しみを見いだせれば、その人は自然と幸せな方向に向かうのではないでしょうか。

ちょっと前置きが長くなりましたが、ここからは、僕が久しぶりに社会に身を投じて再確認した、対人関係への無難な向き合い方について書いていきたいと思います。

まったく真新しい事ではなく、コミュニケーション関連本では必ずと言っていいほど書かれてある内容ですが、やはり常に〝笑顔を心がける〟ことは最も大事だと感じます。

別に「にっこり！」満面の笑みを作らなくても、「少し微笑んでいる」状態を常に維持できるだけでも、対人関係に良い影響を与える事は間違いありません。

理想を言えば、その場を楽しもうとする意志や、相手を慮る心からから生まれる自然な微笑みが良いですが、慣れない内は口角をちょっと上げるだけの作り笑いでも良いと思います。

人は無表情やムッとした表情をしているよりは、意識的にでも、微笑みがある方が、心が柔らかい状態を保つ事が出来ると感じます。

ちょっと、その場で試してみてください。

ムスッとした状態の時の自分の気持ちと、口角を上げて目元を緩ませたニコッとした時の自分の気持ち、明らかに後者の方が心がポジティブな感じがすると思います。

この状態をいつも維持できるようになれば、コミュニケーションも少しやり易く感じるのではないかなぁ、と感じます。
ポイントは、意識的に人に好感を持つように心がけると、笑顔を作りやすいです。

僕は、内心「この人とは水と油だなぁ」と感じる人でも、その人の良い面を探して、好意的に接するように心がけています。
人の悪い面は気づいていても、敢えて〝見ないふり・気づかないふり〟をしています。
（後述しますが、度が過ぎる場合はこの限りではありません。）

社会には、本当にいろんな人がいますね。

自然と好感を持てる波長の合う人もいれば、同じ空間に居るだけで居心地が悪く、ストレスを感じさせる人もいます。
だからこそ、社会に出て働くという事は、ストレスが絶えないわけですね。

波長の合わない人、腹の立つことを話している、している人を観て、「コイツなんなの？」「死んでほしい」とか思いますか？
人にこうした批判心を持つ事は、それだけで損をしている事になります。

気分を害すると、そこから攻撃的な感情や、妄想が止まらなくなりますよね。
精神状態が悪化すると、注意散漫で仕事もミスを誘発しやすくなりますし、仕事への意欲低下や、対人関係に悪影響を与えます。

つまり、自分には関係ない事なのに、損しかしないわけです。

だから、前述のように、人の悪い面は「放置・不干渉」で良いのです。

その人の矛先が自分に向かい、明らかに実害を与えてきた場合は、話は別となります。

もしくは、自分に関係が無くても、見過ごすことが出来ないほど、劣悪な事をしている場合も同様です。

ただし、感情に任せて対応するのではなく、あくまで冷静に相手とのトラブルを収める事を目的として話し合い、必要であれば法的手段も用います。

「怒っちゃだめ」というわけではなく、腹が立った場合でも、感情に任せて怒りをぶつけると問題が悪化しますので、静かな怒りを携えて、相手を諫め、矛を降ろさせる事に努めないといけません。
とはいえ、人間ですので、瞬間的にはムカーッとなることもあります笑。

でも、やはり次の瞬間には、冷静になることに努めた方が、人生に無用な損害を与えずに済みます。

あまりに劣悪な人間が居すぎる環境に身を置いている場合は、早いうちにそこから脱出する事を目指した方が良いです。
敢えて、地獄に居続ける必要はなく、自分の心が落ち着ける環境を探して、流動的に生きていきましょう。

話は変わって唐突ですが、人の視線が気になる方にお勧めの方法をシェアしたいと思います。

会社や学校や、人が多くいる環境などで、人と目を合わす事や、すれ違う際の視線が気になる、という人は意外に多いのではないでしょうか。

かくいう、僕がそうなのですが、意外と使えるのが〝**菩薩の半眼**〟です。

菩薩は、伏し目がちで目線を下に落としていますよね。
この目線は、歩道や廊下など、人と頻繁にすれ違う場所を歩く際に、相手の目線を気にすることなく歩くことが出来ます。

会話のシーンでも、相手の目と、相手の斜め後ろに、交互に目線を自然な感じで配らせると、会話がしやすくなると感じます。
相手の目が見れないなら、相手のおでこ・眉間でも良いです。

菩薩の半眼は、顎はまっすぐにして、自分の3～5メートル先に目線を落として観るようなイメージですね。

足元に迫る障害物や、虫、ウ〇コなどにも気づけて便利な目線でもあります笑

そして、実はこの目線はお釈迦様が瞑想をしていた時の目であり、自分の心の内面に目を向け、閃きや気づきを生みやすくする目線と言われています。

つまり、良いこと尽くしな目線ということですね！

第7章　仕事をより楽にするための方法

仕事を少しでも楽にするための考え方

（2022年6月頃）長らく3名の方のチャット相談をさせて頂いていますが、2名の男性の方が仕事についてとても悩まれているため、今回は「どうすれば仕事に意欲を持てるか」、「安心して気持ちよく仕事をするには？」という事に焦点を当てて、思った事を書かせて頂きたいと思います。

「仕事が楽しくない！」という人は、多いのではないでしょうか。

その理由として、、

・やりたい仕事に就けず、妥協して入った職場だった
・そもそも仕事が好きではない
・対人関係が苦手で、仕事を楽しむどころではない
・職場の環境がブラックだったり、上司・同僚が劣悪
・理想の自分と現実の自分の能力的ギャップに苦しんでいる
・挙げればまだまだ出てくると思いますが、概ね上記のような理由だと思います。

これらの仕事が楽しくない理由を分かりやすく大別すると

・仕事そのものへの興味がない
・対人関係の問題がある
・業務能力的な問題がある
・職場に問題がある

といった感じに分けられると思いますが、上から順番に、どうすれば仕事を楽しめるようになるのか、ということから書いてみたいと思います。

仕事そのものへの興味がない場合

「仕事が好きだ！」という人よりも、「仕事は嫌いだ！」という人の方が圧倒的に多いと思います。

つまり、大多数の人が、大なり小なりこの理由を抱えていることになりますね。

仕事をせずに好きなことをして暮らせるなら、それに越したことはないですもんね笑。
でも、この社会では、生きるためには誰もが仕事をしないといけません。

「少なくとも定年まで仕事をしないといけない」と考えるなら、「仕事が嫌だ！」と毎日思いながら職場に行くのはとても辛いですね。
定年（年金受給開始）が７５歳に引き上げられるという話もありますし、〝生涯現役〟なんていう言葉も取り沙汰される世の中です。

であれば、「仕事をするということを受け入れる」気持ち作りから始めた方が、長い目で見て、〝安心して幸せに生きる事ができる〟確率が上がることは、想像に難くないと思います。
これは、公序良俗に反せず、正当なお給料をもらえる仕事であれば、「仕事の好き嫌いは関係なく」です。

仕事の種類に関係なく、仕事をすることを心から受け入れられるようになるには、動機付けが必要だと感じます。
家族や恋人がいるなら、「大切な人を守るためには、仕事があることだけでもありがたい」と思えれば、最良の動機付けになります。

特にそうした思いを抱ける人がいない、という場合は、「自分が本当にやりたいことの実現のため」だったり、「将来家族を作るための資金作り」など、まずは〝自分探し〟から始める必要があるかもしれません。

この辺はもっと深掘りして説明するべきなのですが、今回は趣旨とは外れるため、また改めて執筆したいと思います。

ちなみに、僕が勤めている工場では工業用ロボットを製造していますが、別にロボットに興味

があったわけではありません。

コールセンターとこの工場、「どっちならより楽しめるか」という視点を主眼に据えて決めました。

正直、コールセンターの方が時給が良かったですし、将来的に僕がやりたいと考えていることを実現するための、能力的な下積みができそうだと感じていました。

しかし、熟考した結果、「長く勤めるなら楽しめる方が良い」と判断しました。

つまり、興味のない仕事でも、〝楽しめる点を見つける〟努力をすることが、「生涯にわたって、仕事を受け入れる」という、素養を身につけるための根幹となると感じています。

対人関係の問題がある場合

〝対人関係の問題〟と一括りに言っても、人によって何が問題なのかは全く変わってくると思います。

対人恐怖症などで根本的に人が苦手な場合や、障碍等による能力的な問題、人と話すのは好きだがトラブルを起こしやすいなど、その人の価値観や能力によって対人関係は全く変わってきます。

その一方で、これらに共通して対人関係を良好に運ぶためのテクニックがあります。
それは、「常に感謝の気持ちを忘れない」ということです。

一朝一夕に習慣化するのが難しい価値観ですが、これは始めのうちは偽善でも良いので、あえて〝テクニック〟と表現しました。

僕の過去記事をいくつか読まれた方でしたら、〝感謝〟についてよく取り上げているため、「またか」と思われたかもしれません笑。

しかし、人生の中心に〝感謝〟を置くことで、確実に良い方向に変わっていきますので、これからも頻繁に出てきますのでお付き合いいただければ幸いです。

僕は、職場で1日に数回は、「こうして仲間と仕事ができることがありがたいなぁ」といった感じの、ポジティブな感謝を意識して想起しています。

すると清々しい気分になり、自然と笑顔になっていい感じに力が抜け、コミュニケーションが円滑になり相手に良い印象を与えます。

体や思考が緊張してきた、と感じるたびに、これを意識的にやるのです。

「ただ半日こうして仕事をするだけで、1万円も貰えるんだからありがたい」なんてこともたまに考えます笑。

ポイントは、努めて謙虚に、低姿勢で、卑屈にならず自然体で、会社と職場の人々に感謝をするということです。

他にも職場での対人関係を良好に保つための考え方、テクニックはありますが、一つ一つ詳しく書くと長くなり過ぎるため、いつか改めて記事として詳しく書きたいと思います。

業務能力的な問題がある場合

組織において思考が乱される厄介な事の1つは、劣等感にさいなまれるということです。

何らかの障碍により、人並みに満足に業務が遂行できないことに悩まれている方も、少なくないように感じます。

自分が周囲に比べて、業務遂行能力が劣っていると感じる場合、劣等感から精神的に不安定になり、結果的に対人関係を悪くしてしまう人が多いように感じます。

劣等感を感じないようにするのは、非常に難しいですので、〝うまく受け流す方法〟を身に付ける必要があります。

受け流すというよりは、〝受け入れてしまう〟という方が正しいですが、人は見たくない現実を避けよう、避けようとするほど、辛くなる傾向があります。

そして、それは長期化します。

この感情の負債の長期化を防ぐために、自分の至らない点は素直に受け止めて、「少しずつ改善していけば大丈夫」とポジティブに、楽観的に飲み込んでしまいます。

自分よりも出来る人が居るのなら、劣等感から嫌悪するよりは、素直に「この人はすごいなぁ」「かっこいいなぁ、こういう風になりたいなぁ」と、ポジティブに受け止めてしまった方がずっと楽になりますし、自分もその人に引っ張られてプラスの作用が生まれます。

また、劣等感に限らず、対人関係全般において〝考えない〟というテクニックがとても役立ちます。

劣等感もそうですが、対人関係の問題は、ほとんどが〝考えすぎる〟ことで悪化していきます。

例えば僕を例に挙げると、基本的に真面目なタイプですので、ノリを重視するタイプの人には「扱いづらい、いけすかない奴」と思われ、距離を取られたり、嫌われやすいです（という空気を感じます）。

それでも、僕はその人を逆に「面白くて好きだなぁ」なんて敵意に対して能天気に構えて好意的に接しますので、たいていは受け入れ（諦め？）てくれます笑。

つまり、僕は〝他人からの悪感情〟を、限りなく〝無思考〟で対人関係には反映させないのです。
とはいえ、細かい観察はしていますので、好意が逆効果になりそうな人には最低限で接し、出来るだけ不干渉で居ます。

職場では、基本的に目の前の仕事以外の事は考えなくて良いのです。

と言うと、ちょっと語弊がありますので補足すると

「あの人のさっきの態度が気になる」
「あの人は私のことを嫌いかもしれない」
「さっきのミスで嫌われてないだろうか」
「なんか周りに迷惑をかけているような気がする」
「あー、定時まであと2時間か。ダルすぎる」

などなど、仕事に関することから

「昨日、なんであんなに課金したのか、、」
「〇〇ムカつく！今日帰ったらなんて言ってやろうか」
「今度の旅行は、あそこに行って、〇〇を買って…」

など、仕事に関係のないことまで、仕事中にいろいろと考えている人は少なくないと思います。
つまり、思考(自我)が暴走している状態ですね。

こうした状態で、職場の人とコミュニケーションを取ると、円滑にいかなくなることが多々あります。
なので、職場では仕事に関する事以外は〝無思考〟で、仕事に集中することが望ましいのです。

仕事のみならず、人生においても、ネガティブなことをいつまでもグチグチと考える事は、何も良いものを生み出さないどころか、運気を下げる一方となります。

こうしたネガティブ思考は、現実には起きていない・起きることもない事を心配して、思い込みから的外れな思考のループに陥っている事がほとんどです。
これって単純に、もったいないと思いませんか？

自分のネガティブな思考の渦が、本来抱え込まなくてもよかった問題を次々と浮上させ、自分を縛り付けていますが、これを禅語で無縄自縛（むじょうじばく）といいます。
本来、無い縄で自分を縛りつけ、自ら身動きを取れなくしている、という事を表す言葉です。
何か懸念があるときは、最悪を想定して対処を考えておけば、あとは無意識に任せて忘れてしまい、無思考で居た方が、状況は確実に良い方向に向かうことが多いです。

とは言っても、ネガティブに考えざるを得ない不安材料が、あまりにも多すぎる時というのもありますね。
それでも、やはり居直ってしまった方が、状況は好転しやすくなるのです。
究極的には「上等じゃ！命取れるもんなら取ってみぃ！」という、極道のような居直り方をしてしまった方が、人生は良い方向に向かいやすくなります笑。

感じ入るところがあれば、ぜひご参考ください。

職場に問題がある場合

倫理観に欠ける人が多くて職場の空気が最悪だったり、いじめが横行していたり、サービス残業が月１００時間を超えるブラック企業だったりと、劣悪な環境というものはやはりあるものですね。

明らかに、どう頑張っても楽しめないような問題のある職場の場合、僕はすっぱり辞めることをお勧めします。

しかし、こうした環境にいる方の中には、敗北感を感じたくなくて半ば意地になって続けたり、環境を変えることに過度に恐れる人も少なくないように感じます。

もしかしたら、「どうせ辞めたって、次の職場でも同じようになる」と感じているのかもしれません。

はたまた、単純に新しい職場を探す気力が無い、という人もいるでしょう。

それでも、心身を激しく消耗させて地獄に居続けるよりは、アルバイトや派遣でもいいので、落ち着いて働ける場所に移り、心身の回復を図ることに努めるべきだと感じます。

僕が言いたいことは、意固地になって無意味な無理をせずに、もっと自分を大切にしてほしい、と言うことです。

もっと、自分を大切にすることに全力になってほしい、と思うのです。

「自分が嫌いだから大切にしたくない」という人も少なくないと思いますが、それでも生涯〝自分を辞める〟と言う事はできないのですから、今日から少しずつでも前向きに受け入れる努力をして、自分を好きになる努力をする事は、何よりも大切なことだと思います。

どんな過酷な状況でも、時間をかければ、いつかは必ず自分を好きになる事ができます。

人生に〝ゴール〟は無い

さっき、ふと思った事。

僕は、何においても〝ゴール〟と言うものに辿り着いたことがありません。

今廃業に追い込まれそうな本業も、何度も挫折し、その度に「今がスタート地点だ!」と自分に言い聞かせ、鼓舞してやってきました。

軽く数十回は、スタート地点を踏んできました笑

そして1つのゴールを迎えることもなく、時代の波に飲まれ、廃業に追い込まれようとしています苦笑

あ、そうか。

物事にゴールというものは無いんだ。

さっき、そう思った次第です笑

人生は〝今〟が常にスタート地点と言うことです。

そう思うと、「ゴールして楽をしたい」なんて言う、燃え尽き症候群のような考えは消え失せませんか?

もちろん、1つの目標としてゴールを設定する事は良いと思います。

しかし、「常に今がスタート地点」と言う意識を持っておく事は、意外にも大切なんじゃないかなと思います。

禅語
「柳緑花紅（やなぎはみどり　はなはくれない）」

禅語「柳緑花紅(やなぎはみどり　はなはくれない)」はご存じですか?

「あなたの本当の姿が大切だよ」と教えてくれるとても良い言葉です。

中国・北宋時代の詩人、蘇軾そしょくが読んだ「柳緑花紅　真面目（やなぎはみどり　はなはくれない　しんめんもく)」からきています。

〝真面目（まじめ）〟と読みがちですが、「真（しん）＝真の」「面目（めんもく）＝姿」と読みます。

「あるがままの姿を、あるがままに観れば、そこに真の姿がある」という意味ですが、真面目(まじめ)とは真の姿とも言えますので、日本語の面白さがあります。

「柳は緑で、花は紅、それが在るがままの姿であり、他の姿になる必要は無いんだよ」

つまり

青々とした瑞々しい柳の枝は風に揺れて観る者を楽しませ

美しく咲き誇る赤い花は、その香りを風に乗せて安らぎを与えてくれる

それぞれに、大切な役目があるから、他者を演じる必要は無い、という普遍の真理がそこにはあります。

「真面目（まじめ）」は時として生きづらさを生みますが、「真面目（まじめ）」と上手く付き合いながら、「真面目（しんめんもく)」を大切にして生きたいものですね！

スティーブ・ジョブズのように〝今〟を大切に

アップル創業者のスティーブ・ジョブズは、毎日が人生の最後だと思って生きていました。

「もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当に自分のやりたいことだろうか？」

僕たちは、毎日を惰性で生きてしまいがちですね。

でも、今日、死ぬとしたら？

死なないまでも、交通事故に遭って、五体満足では無くなってしまったら？

人は、〝死〟を見つめ始めた時に、人生が１８０度変わる事が往々にしてあります。

僕もそうでした。

毎日、ポジティブに死を意識する事は、〝人生に何が大切か〟を気づかせてくれる機会を与えてくれます。

ジョブズほどにストイックには成れないですが、今日よりも明日を、有意義に出来るように生きていきたいものですね。

毎日が〝一期一会〟

昨日ふと思ったことですが、「毎日が一期一会」だということです。

職場の同僚とも、1ヵ月以上一緒に仕事をしてきましたが、毎日顔を合わせるたびに、初めて会った時と同じような心境で話す事は、とても大切だということです。

人は、一緒にいる時間が長くなるにつれて、なぁなぁになっていくものですね。

打ち解けた証ですし、それは良いのですが、強めの発言や、失礼にあたる言葉を考えなしに言ったりするようになってしまうものです。

僕も、打ち解けて馬鹿なことを言い合える同僚が1人出来ましたが、それでも心境的には毎日「一期一会」のつもりで会っています。

つまり、馬鹿なことを言う中にも、礼儀を忘れないということですね。

そうすると、相手に与える印象が常に良いので、良好な関係をずっと保つことが出来るようになると考えています。

そして、これは家族に対しても同じ気持ちで接しています。

人間は、突き詰めると独りですが、こうした誰にも依存せず、独立した気持ちで接していると、たとえ独りで居る時でも、全く孤独は感じず楽しいものです。

「ありがとう」を言える機会を増やそう！

みなさんは、「ごめん」と「ありがとう」、どっちが言う回数が多いでしょうか？

前者だと、日々気苦労が多くて、疲れ気味になっているかも知れませんね。

後者なら、あなたは安定した生活をしているかも知れません。素晴らしいことです。

「ありがとう」と沢山言うための、手っ取り早い方法は分かりますか？

それは、〝思いやりをばら撒く〟ということです

思いやりを、〝与える一方の存在〟になることです。

そして思いやりは与えたら忘れ、思いやりを受けたら忘れずに「ありがとう」と共に恩を返す。

この連鎖が出来上がると、ちょっとやそっとでは動じない、強く、優しく、安心した心が出来上がります。

だって、「ありがとう」は必ず自分に還って来ますから。

人は、他人から受けた嫌なことはいつまでも引きずりがちですが、受けた恩はすぐに忘れてしまう性(サガ)があります。

だからこそ、「ありがとう」の回数を増やせる人は、最高に素敵な人だということですね。

ぜひ、「ありがとう」を沢山言えるように、思いやりをばら撒いて欲しいと思います。

〝隠れ真面目はカッコいい〟というスタンス

唐突ですが、〝真面目〟ってカッコ悪い、と感じますか？

今日は、真面目であるとは？という事について書いてみたいと思います。

僕のブログや、この部屋のコメントを読んで貰えば分かると思いますが、僕は人一倍〝真面目〟です。

僕の日常をお話したら、呆れ返られるくらいだと思います笑。

でも、普段の僕は、人に違和感や嫌悪感を与えかねないような〝真面目さ〟はあまり見せず、意図して隠しています。

いつもハキハキ、何でもキビキビ、真面目で丁寧、なんて人が居たら、みなさん違和感を感じませんか？

まぁ、極端な表現ですが、度を過ぎる真面目は、人から敬遠されるのは分かると思います。

なので、真面目で居る為には、〝うまく真面目を隠す〟というテクニックが割と重要なのです。

「傍からみたら自然だけど、芯は真面目」

という状態は、人に好感を持たれやすいと感じています。

場に溶け込み、人との和を作る、という事は波長を合わせないと共感が生まれません。

でも、「動じない人生を創っていく」という視点を持つと、やはり真面目を極めていくのが最短だろうと感じています。

ここに、性格や境遇は関係ありません。

誰もが公平に、〝真面目〟を目指していくと、心が安心し、安定する方向に向かい始めます。

〝真面目がカッコ悪い〟という風潮に対して、〝隠れ真面目はカッコいい〟というスタンスをぜひ参考にしてみてください。

続〞隠れ真面目はカッコいい〟というスタンス

「真面目とはどういうことなのか」という事について明らかにしたいと思います。

最も端的に結論を言うと「世のため人のために、最大限の誠意と感謝を持って生きる」ということです。

真面目とは、別に勉強ができる事でも、性格的な事でもありません。

勉強ができても不真面目な人は沢山いますし、破天荒な性格をしていても真面目な人はたくさんいますからね。

究極的に真面目に考えると、僕たちは大自然のお陰で生きていることに気づきます。

太陽があり、地球(大地)があり、そして動物や作物が育ち、それには雨風も必要であり、春夏秋冬あまねく生物によってこの世は精妙に運営され、僕たちは生かされているわけです。

それこそ、大宇宙の星の配置も影響しているわけですが、話がこんがらがりますので、ここではそれはいいでしょう笑。

これらのお陰を、「当たり前だ」として受け止めるか、「どれかが欠けたら生きることはできない」という事実に真面目に気づくか、ということです。

つまり、「生きていること自体が当たり前ではない」ということに気付けるかどうか、という事ですね。

この事実に芯(心)から気づいた時、真面目にならざるを得ないのです。

古来から日本では、大自然を神様として崇めてきましたが、宗教うんぬんではなく、歴とした神様というエネルギーによってこの世は運営されています。

そう考えると、「有り難すぎてしょうがないから、もっと世のため人の為に成ることをしよう」というのが、究極的な真面目なのだと思います。

とは言っても、悩みがあればそうも言ってられない、というのが人間ですね笑。

それでいいと思います。

その時の自分の身の丈に合った、「ありがとう」を、生かしていただいている社会や、人に恩返しとして返せばいいと思います。

でも、返したはずなのに、また還ってくるのが「ありがとう」なんですよね笑。

「ありがとう」の循環が始まるのです。

明日から、いつもより多めに「ありがとう」をばら撒いてみませんか？

対人関係の基本は〝仏の顔も三度まで〟

今日は、対人関係における〝思い込みの怖さ〟と、〝仏の顔も三度まで〟の大切さについて書いてみたいと思います。

学校や会社で、同級生や同僚と会話をすると、相手が急にそっけなくなったり、マウントをとってきたりすることがあると思います。

「えっ、急にどうしたの！？」と、強い違和感を覚えてしまいますが、この1回の相手の不可解なアクションで、その後のその人との付き合い方を決めてしまうと、損をすることが往々にしてあります。

もしかしたら、相手のコミュニケーションの悪癖かも知れませんし、会話の中で、急に嫌なことを思い出したのかもしれませんし、たまたま気分的なものだった、というだけかもしれません。

この時、相手は深く考えていないことが多いですが、言われた方は、長い期間深く考えてしまう傾向が多いと感じます。

言われたことを気にして、悶々と悩んだ結果、二度とその人に近づかないようにする人もいると思いますし、次に会話をする時に警戒してしまって、さらに溝を深める結果になってしまうこともあるでしょう。

相手は、言ったことすらも忘れているかもしれないのに、です。

これが、対人関係における〝思い込みの怖さ〟の一例です。

次その人と会うのが数日後など、長い期間となった場合、その間悶々と悩み続けるのは、時間がもったいないですし、馬鹿らしいですよね。

なので、〝仏の顔も三度まで〟の通り、その人から3回立て続けに嫌なことを言われないなら、全く気にする必要は無いのです。

最初の会話で「何だったんだろう、まぁいっか」で済ませて忘れてしまえば、次の会話の時には、普通に楽しく話せてしまうかもしれません。

2回目の会話でも、同じような嫌な対応をされた場合は、なぜそういう反応するのか率直に聞いてみてもいいと思います。

誤解が晴れて、解決するかもしれません。

3回目の会話までも、嫌な対応をされたなら、そこで初めて、関係を修復するか、切るかどうかを考え始めた方が良いでしょう。

相手の嫌な反応を敢えてスルーする、鈍感力は大切だなぁ、と、会社でいろんな人と話していて思います笑。

人からの悪意は心に留めず水に流そう

（２０２２年）５月からロボット製造工場で働いていますが、初期の頃から、ひとりの元ヤンのような同僚に露骨な敵対心を向けられています。

丁度よいので、今日は、学校や会社に居る、いじめっ子や、嫌な上司や同僚からの敵対心との付き合い方について書いてみたいと思います。

その人は、学生時代に〝ガキ大将〟、〝いじめっ子〟だったであろう雰囲気の人で、見た目、立ち居振る舞いがヤンキーそのものです笑

僕は、小学校時代に執拗にいじめられていた経験がありますが、約30数年ぶりに「あー、あの時のいじめっ子と同じ空気感の人だｗ」と内心思っています。

僕は人一倍真面目なので、いじめられやすいんでしょうねぇ。

いじめっ子体質の人にとっては、僕は「イケすかねぇ奴」と映るのでしょう。

その人以外との対人関係は良好なのですが、僕は大体、どこの組織に属しても、ひとりくらいは異常な敵対心を見せてくる人がいます。

面倒くさい存在には変わりないんですが、現在はこうして「ココトモ」で相談活動をさせて頂いているので、「体験をシェアする良い材料になるなぁ」と、むしろ有難い存在だと感じています。

ここに、嫌な人との付き合い方において、極力心の負荷を最小限に抑えるための考え方があります。

相手の敵対心を〝水に流してしまう〟という事です。

正直、僕は一度も話したことが無い彼が、なんで異常な敵対心をぶつけてくるのか分かりませ

ん笑。

ギラギラした目つきで睨みつけてきたり、これ見よがしに挑発してきたり、「おいおい、一体どうしたんだキミはw」という状況なのですが、当然気持ちが良いものでは無いですね。

ここで、「怖いし、もう嫌だ。明日から会社行きたくない…」とか、「嫌われているようで辛い、、」などと、心の堤防を作って相手の悪感情を真向から受け止めてしまうと、相手の思うつぼです。

いじめっ子は、怯む雰囲気を見せると、さらに付けあがってエスカレートしますし、心の堤防を作ってしまうと、悪感情が自分の心に溜まり続けます。

だから、悪感情を〝水のように流し続ける〟必要があるのです。

とはいっても、流し続けても少しずつ〝濁り（ストレス）〟が出てきますので、趣味などで適度に発散する必要はあります。

また、あまりに嫌がらせが直接的過ぎるのは、もはやそれは完全な〝いじめ〟、〝パワハラ〟ですので、相手にその行動を止めさせるために、厳正に対処する必要があります。

現在、僕に敵意を見せてくる彼は「気に入らねぇ奴」程度に思っているようで、直接的に危害を加えてくる事はないので、気にせずに静観しています。

近くに来くれば、他の同僚にするように、あえて笑顔で自然な挨拶を贈っています。

「君は俺が気に入らないんだろうけど、俺は君を嫌ってはいないよ」

と、まったく気にしていない素振りを見せていますので、初期の頃よりは、露骨な態度が減ったような気がします笑

こういう人には、〝イモ引いたら（怯んだら）負け〟なんですよね。

僕と同様に、嫌な人が周りにいるのであれば、イモ引かずに頑張りましょう。

嫌な人もいる、それも人生…ですね。

人生は〝与えっぱなし〟が一番オトク

ロボット製造工場で働き始めて2ヶ月が経ち、対人関係において色々と再確認することがありましたので、最近はそのことを書くことが多くなっています。

そこで今日は、みなさんの恋愛に役立ちそうな話について書いてみたいと思います。

既に恋人がいる方も、結婚して伴侶がいる方も、これから書くことを意識すると、関係が良くなると思いますので、ぜひ参考にして貰えると嬉しいです。

聖書に「与えよ。さらば与えられん」という有名な言葉がありますね。

これは本当に、真理をついた言葉だと思います。

友達や恋人を作りたい時、ほとんどの人が〝求めに行く〟と思います。

これ自体は、行動を起こす、という意味で大切なことなので良いのですが、友情や愛情を「欲しい、欲しい！」と貪欲な気持ちで求めに行っている事が大半ではないでしょうか。

恋愛でよく使われる「押せば引かれる、引けば押される」の通り、人間の心理として、グイグイ来られると、引いてしまう傾向があります。

もちろん、異性から情熱的にプッシュされると嬉しい、というケースもあります。

そうした限定的なケースを除けば、やはり友達作りや恋人作りにおいても、「与えに行く」方がずっと成功しやすくなります。

何を与えに行くのかというと、それは〝思いやり〟ですね。

「友達や恋人は縁まかせ」というスタンスで、誰に対しても思いやりの気持ちを持って接していれば、高い確率でそうした縁が発生します。

なぜなら、〝思いやりという母性〟を発揮しているからです。

人は母親から生まれ、人生を泳ぐ中で〝母性に触れたい〟という本能があります。

不幸にも、母親から愛情を注がれなかった人ほど、この欲求は強いと感じます。

いつも周囲に、思いやりの気持ちを持って、〝与える〟ことを習慣化していれば、男女関係なく、自然と母性を発露します。

母性が人を惹きつけますので、その中で縁があれば、友達になったり、恋人になったりする人が現れるでしょう。

そして、こうした縁で知り合った人は、とても波長が合い、長く良好な関係が続きやすいと感じます。

学校や会社で、周囲を見渡してみて、人に好かれている人を観察してみると、面倒見のいい人だったり、性格が大人しくても、率先して人がやらないことを行う、思いやり深い人だと気づきます。

思いやりを持たず､ノリだけでいつも人の中心にいるだけの人は､一見人気者のように見えて、実際には好かれていないという事は往々にしてあります。

思いやりがあって、ノリがいい人は、カリスマ性を発揮してますね。

真のリーダーは、こういう人だと思います。

主観視点と俯瞰視点を上手く使い分けよう

今日は、主観視点と俯瞰視点を上手く使い分ける方法について書きたいと思います。

なにも難しい事ではなく、楽しい時は主観視点でじっくり心から楽しんで、苦しい時は俯瞰視点で〝まるで第三者のように〟自分を見つめて静観する、というだけです。

もっと分かりやすく言うと、楽しい時は〝何も考えずに〟楽しんでしまえばいいですね。

苦しい時、辛い時は、その辛い自分を「あぁ、俺（私）は苦しんでいるなぁ」「なんで、悲しいんだろう」「悩む必要があるのだろうか」と、まるで他人事のように、第三者目線で自分を見つめるのです。

自分の頭上から見下ろすように、俯瞰視点で「あーあ、自分かわいそうにｗ」といった感じで、もう一人の冷静な自分を作り出します。

そう、、まるでジョジョのスタンドのように笑。（分からない方ごめんなさい）

すると、主観視点だと奈落の底に落ちてしまうような悩みも、俯瞰視点だと、意外と冷静に見つめる事が出来るようになります。

まぁ、慣れるまでは、すぐに主観視点に戻ってしまいますけど、、ね笑。

継続は力なり、、ぜひ、「苦しい時の俯瞰視点」をご参考頂ければ嬉しいです。

人生の目標は3割達成できれば大成功

野球選手は３割打者になれれば一流と言われます。

逆に言えば7割は失敗(空振り、ファール)しているということ。

あの大谷翔平選手ですら2割5分くらいです。

まぁ彼はホームランにこだわっていますので、打率が上がりにくいとも言われていますが。

１０割打つなんてことは、どんな天才でも不可能だという事ですね。

これを人生に置き換えてみます。

理想だと夢見る人生も、３割程度叶えられれば大成功だと思います。

野球は失敗した7割は加点に繋がりませんが、人生の7割の失敗はそれ自体が加点でもあります。

むしろ、7割失敗して悩んだからこそ、3割の大成功が生まれます。

人生は、7割失敗しにいくくらいが丁度いいということですね。

それくらい謙虚な方が、心を楽にして生きていくことが出来ます。

もちろん、１０割成功するつもりで、意気揚々とチャレンジしても問題ありません！

そう考えると、今の悩みも大切な要素に感じられませんか？

でも、見送り三振をして、何もしないのは身にならない失敗なので注意です。

失敗を恐れず、バットを振っていきましょう！

何か感じ入るところがあれば嬉しいです。

悪意を人に向けると反射して還ってくる

〝人は自分を写し出す鏡〟とよく言いますね。

〝人の自分に対する態度は、自分が人に対してしている態度〟だから、対人関係に軋轢が多い場合は自分の日ごろの行いを見直してみましょう、という意味で使われます。

「人の振り見て我が振り直せ」もそうですが、人は本当に〝鏡〟なのです。

鏡は反射させる性質があります。

なので、思いやりを相手に贈れば、それは反射して自分に還ってくるのです。

この循環が出来上がると共に、安定した幸せな日々を感じ始めることでしょう。

問題は、悪意を相手に送った場合です。

当然、悪意も鏡（人）に反射して自分に還ってきます。

そして、その人との関係が切れない限り、悪意の反射がさらに反射し、二人の間で乱反射を繰り返して不幸が増大していきます。

さらに問題なのは、こうした心身ともに余裕の無い状態になっていくと、免疫力が劇的に低下します。

普段は罹らないような風邪ウイルスにも罹るようになってしまうものです。

とくにコロナ禍の現在は、過去に無いほどストレスが社会に満ちていますので、これまで以上に他人に対する悪意は捨てなければ、コロナによる命取りになりかねません。

コロナの恐いところは、直接的に命を失わなくても、深刻な後遺症により学校や仕事など、公共での生活を失う場合があることですね。

他人に対して思いやりを振りまいていれば、逆に免疫が飛躍的に上がりますので、コロナ対策にもなって一石二鳥です。

「思いやりでコロナを制す」、新しい提案としてどうでしょうか笑。

自分は思いやりを振りまいているのに、悪意を人に向けられた場合はどうしたらいいか。

その時は、心の中では「心に余裕が無くて可哀そうだなぁ」と哀れみ、「こうした人の言葉は受け止める必要が無い」と笑い飛ばしてください。

そうすると、投げられた悪意をホームランにして相手に全て返すことが出来ます。

そのホームランで相手に災いが起こることすら心配できるようになれば、あなたは数少ない立派で素敵な人だと思います。

それだけで、あなたの人生の修行は免許皆伝だと自信を持っていいと思いますよ！

あとがき

２０２２年１１月１日に出版すると決めてから、仕事や家事育児の合間を縫って編集・加筆作業をしてきましたが、Ａｍａｚｏｎ　ＫｉｎｄｌｅのデータエラーＥや、急遽楽天Ｋｏｂｏへの出版を決定した事などで締め切りを過ぎてしまいました汗。

実のところ、７月頃から就業先の会社が世界情勢の悪化により、半導体不足や部品供給不足で仕事が減り、残業規制が強化されて収入が激減していたのです。

そのため８月からは生活費が赤字に転落してしまい、妻子を養い、学資貯金をするためにも、急遽転職を余儀なくされることに…。

社会情勢に極力影響を受けず、時給が高く、残業が発生しやすいコールセンターに絞って次のお仕事を探していたところ、なんと…Ａｍａｚｏｎのコールセンターに決まりました笑。

何というご縁！
と、ありがたい気持ちでいっぱいです。

２０２２年１１月１日から研修生として入り、２６日のデビュー（カスタマーサービスとして自立することをデビューといいます）目指して、１９日現在すでにトレーナーのサポートの下、お客様対応を始めています。

そして、デビュー目前にしてこの本が完成し、無事出版することが出来ました！

あなたがもしＡｍａｚｏｎに電話でお問い合わせをしたら、数千分の一の確率で僕が出ますので、その時はよろしくお願いいたします笑。

今回、初の書籍出版となりましたが、「ココトモ」に投稿していたブログの再編なので、要点を絞った内容ではありません。

内容にまとまりがなく、読みづらかったことと思います（ごめんなさい）。

僕は作家ではない素人ですので、Ｋｉｎｄｌｅ、楽天Ｋｏｂｏにて無料にすることでより多く

の人に読んでいただき、反応を伺いたいという思いもあり出版しようと思い立ちました。

ぜひ、Ａｍａｚｏｎ、楽天Ｋｏｂｏの商品レビューに感じた事を投稿して頂ければ嬉しいです。

酷評であっても、カスタマーセンター権限で削除することはしませんのでご安心ください笑。

そのご意見を元に、次の本はしっかりと要点を絞った企画として立ち上げ、ピンポイントで悩みを少しでも溶かすことが出来る良書を目指したいと思います。

併せて、Ａｍａｚｏｎ、楽天市場でのお買い物もぜひお楽しみください！（ドサクサに紛れて宣伝するな笑）

この度は、こんな拙い本を手に取っていただき、心より感謝申し上げます。

ありがとうございました！

最後に、ネットの駆け込み寺である素晴らしいサイト「ココトモ」を生み出し運営されているゾノさんと、運営に携わられているボランティアスタッフの方々、そして出版の機会を頂いたアマゾンジャパン合同会社様、楽天グループ株式会社様に、心から感謝申し上げます。

２０２２年１１月１９日　タカミチ

著者プロフィール

１９８２年２月２８日生まれ。大手ゲーム会社を経て独立し、現在までにネットショップ経営と派遣社員として生計を立てる、ごく普通の一児のパパ。日夜、無料相談サイト「ココトモ」にて、〝タカミチ〟としてボランティアカウンセラーをしながら、多くの人の悩み事解決に当たる他、心のお掃除ブログ「たまむすび」で人生論を書く事をライフワークとしている。元ゲームクリエイターが目指すのは、素敵な人生の気づきを贈る〝ライフクリエイター〟。